యోగము

లక్ష్యము – మార్గము

అఖిల భారత పత్రిక – ఆగస్టు 2002



యోగము – లక్ష్యము, మార్గము

విభాగము I – నిర్వచనములు

విభాగము II – జీవితము, యోగము

ఇతర వ్యాసాలు

ఉపోద్ఘాతము

"యోగమా! దాన్ని గురించి మనకెందుకులే, మేమింకా చిన్న వాళ్లం, లౌకికంలో మునిగి ఉన్నాము. ఈ జపాలు, తపాలు, మంత్రాలు ఇప్పుడెందుకులే బాబు, మాకు కావలసింది సన్యాసం కాదు, activity" అనే వాళ్లు ఉన్నారు. ఇటువంటి అపోహాలు తొలగించి యోగమును గురించి సరైన అభిప్రాయాన్ని కలిగించాలి. చాలామందికి పెద్దపెద్ద పుస్తకాలు చదివేందుకు తీరిక ఉండదు. దీర్ఘమైన ప్రవచనాలు వినేందుకు కూడ ఇష్టముండదు. అందుకని యోగాన్ని గురించిన కొన్ని నిర్వచనాలు, ఎక్కువ కష్టపడకుండా అర్థమయేటట్లు అల్పవాక్యాలతో అనల్పమైన అర్థమునిచ్చే కొన్ని లఘుదీపికలు ఈ సంచికలో పొందుపరుస్తున్నాము.

సంపాదకుడు

యోగమనగా కఠినమైన నిబంధనలు కావు

యోగమనగా ఏవో ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, కొన్ని కఠినమైన నియమాలు అనే అభిప్రాయము జనసామాన్యంలో ప్రబలి ఉన్నది. కాని అది నిజం కాదు. అది ఒక ప్రత్యేకమైన వ్యాయామంలాంటిది కాదు. నిత్యజీవితంలో ఆచరించదగిన ఒక విద్య. మామూలు జీవితంలో దొరకని శాంతి, ఆనందము, సంతోషము మొ॥ ప్రయోజనములు దానివల్ల కలుగుతాయి.

– సంపాదకుడు

యోగమనగా ఒక నిర్దిష్టమైన విధానము, ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రక్రియ అని అనుకుంటారు. యోగమనగా పతంజలి యోగసూత్రాలు, ప్రాణాయామం, ఆసనాలు వేయుటం, ధ్యానం చేయుట, సమాధి అనే అభిప్రాయము ప్రజలలో ప్రబలి ఉన్నది. కాని ఇవన్నీ కేవలం కొన్ని ప్రత్యేక శాఖల వివరణలు మాత్రమే. ప్రాణాయామం, ఆసనాలు, ధ్యానం చేయుటయే యోగము అనుకోవటం సరి కాదు. స్థిరముగా కూర్చున్నప్పుడు, నడుస్తున్నప్పుడు, పనిచేస్తున్నప్పుడు, నిద్రలోను, స్వప్నావస్థలోను, మేలుకొని ఉన్నప్పుడు, తింటున్నప్పుడు, తాగుతున్నప్పుడు, పూర్ణచైతన్యంలోను, అచేతనలోను, అర్ధచేతనలోను ఎటువంటి పరిస్థితిలోనైనా యోగమును అభ్యసించవచ్చును. అది ఒక కఠినమైన నియమావళిగాని, ప్రత్యేకమైన ప్రక్రియగాని కాదు – విశ్వాంతర్గతమైన నిత్యసత్యము.

(*CWSA* Vol. 12, p. 18)

*

ప్రాణాయామం ఆసనాలు మొ॥ ప్రక్రియలు, మతసంబంధమైన మంత్రతంత్రములు, పూజలు పునస్కారాలు యోగానికి కొన్ని సాధనములు మాత్రమే గాని యోగము కానేరవు. కొంతమంది యోగము చాల కష్టమని ప్రమాదమని అనుకుంటారు కాని అది నిజం కాదు. ఒక గురువుని పట్టుకోనిగాని లేక అంతరంగిక

దైవమును నమ్ముకుండేవాళ్లకు అది చాలా తేలిక. వాళ్లేమి భయ పడాల్సిన పని లేదు. దీనికి అందరూ సమర్థులే. ఆ మాత్రం బలము, విశ్వాసము, ప్రేమ అందరిలోను ఉంటాయి. ఈ లక్షణా లలో ఏదో ఒకదాన్ని పట్టుకొని యోగంలో ముందుకు సాగిపో వచ్చు. అందరూ ఒకే జన్మలో గమ్యాన్ని చేరుకోలేకపోవచ్చు. కాని కొన్ని ఫలితములను – అచంచలత్వమును, శాంత్యానంద ములను పొందవచ్చును.

(*SABCL* Vol. 3, p. 345)

అనువాదం: ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

యోగమంటే అసలేమిటి?

యోగమనగా మానవులలో గర్భితంగా ఉన్న శక్తులను వెలికితీసి వాటి ప్రతిభతో జీవితమును ఉద్దీపింపజేయు ఒకానొక ప్రక్రియ.

మానవునిలోను, తారలలోను సాక్షికంగా వ్యక్తమైన విశ్వ గత విశ్వాతీత అస్తిత్వములతో సంయోగము.

(*SABCL* Vol. 20, p. 2)

*

యోగమనగా సంయోగము[1] – మానవాత్మ పరమాత్మతో కలి యుట, మానవమాత్రుని ప్రకృతి పరమాత్మ తత్త్వముతో తాదా త్మ్యము చెందుట.

(*CWSA* Vol. 12, pp. 334 - 335)

అనువాదం: ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

---

[1] యోగము 'యుజ్' అనే సంస్కృత ధాతువునుండి వచ్చిన శబ్దము.

సహజ పరిణామము – యోగము

పరిణామము ఈ సృష్టియొక్క ధర్మము, క్రమపరిణామము దీని విధానము. అది యుగముల పర్యంతం నత్తనడకన జరుగుతూంటుంది. కాని మనిషికి మనస్సు, బుద్ధి, ఇచ్ఛాశక్తి ఉన్నాయి కదా. అందుకని తను ప్రయత్నపూర్వకంగా అతీంద్రియశక్తిని ఆహ్వానించి పరిణామాన్ని వేగిరపరచగలడు. దాని పేరే యోగము.

– సంపాదకుడు

పరిణామ సిద్ధాంతం ప్రకారం జడపదార్థంలో మరుగునపడి, జాంతవిక శరీరమును ధరించిన దివ్యచైతన్యము క్రమవికాసం చెందుతుంది. ఇది జరిగేందుకు కొన్ని యుగాలు పడుతుంది. కాని యోగము ద్వారా ఈ పరిణామమును త్వరితపరచవచ్చును. భగవంతుడు సృష్టిని జేయబూనినప్పుడు తన శక్తిని ప్రయోగించినాడు. సృష్టి, స్థితి, లయములను నిర్వహించినాడు. సహజపరిణామము ప్రకృతిగతమైన అల్పశక్తితో మాత్రమే జరుగుతుంది. కాని యోగము ద్వారా జరిగే పరిణామము అనంతమైన దివ్యశక్తితో జరుగుతుంది. మానవజీవితమును ఉద్దీపింపచేసి దివ్యలక్షణములను పొందుటకు దివ్యశక్తినే సాధనముగా ఉపయోగించుకుంటుంది.

యోగమనగా మామూలు వ్యవహారము కాదు. అది ఒక తపస్సు. దైవమును స్పృశించి, అనుసంధించుకొని, తాదాత్మ్యము పొందుట ద్వారా యోగసిద్ధి కలుగుతుంది.

(*CWSA* Vol. 12, p. 334)

*

మానవచరిత్రను పరిశీలిస్తే మనకు కొన్ని విషయములు తెలుస్తాయి. శరీరగత ఆవేశములను అదుపుజేసి మనస్సును శుద్ధికావించుటవలన మానవుడు కొంత నాగరికతను పొందినాడు. ఇది మతము ద్వారా, నీతిభీతి ద్వారా, విజ్ఞానశాస్త్ర, తత్త్వశాస్త్రముల ద్వారా, సాహిత్య, సాంఘిక, రాజకీయవ్యవస్థల ద్వారా

జరిగినది. కాని మనిషి మనస్సుకే పరిమితము – దాన్ని దాటి పోలేడు. మానవమేధను, ఆవేశములను జయించి వాటిని దివ్య శక్తి ద్వారా ఉద్దీపింపజేయుట భవిష్యత్తులో జరగవలసియున్నది. ఇది యోగము వలననే సాధ్యము.

(*SABCL* Vol. 3, p. 360)

అనువాదం: ఆర్.ఎల్.ఎన్ శాస్త్రి, ఆర్. లక్ష్మీప్రసాదమ్మ

మన ప్రస్తుత స్వరూపము

మనను గురించి మనకు తెలిసిన జ్ఞానము
మన ఉపరితల సాక్షికరూపము మాత్రమే

అది మన పూర్ణరూపము కాదు
మన నిజస్వరూపమసలే కాదు
మనలోని శాశ్వతాత్మ
కేవలం ఒక జన్మ కోసం బహిర్గతము చేసిన
పరిమిత వ్యక్తిత్వము.
కాని మనమీ ఒక్క జన్మలోనే జీవించటల్లేదు
మనం గతంలో ఉన్నాము, భవిష్యత్తులోను ఉంటాము.
కాని అంతకంటె మహత్తరమైన వ్యక్తి
మనలో దాగివున్న విరాడ్రూపము.

Especially, there is a secret soul in us
that is our true person;
there is a secret self
that is our true impersonal being and spirit.

To unveil that soul and that self
is one of the most important movements of Yoga.

(*CWSA* Vol. 12, p.345)

అనువాదం: ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

అదే యోగము

సర్వవిధాల పరమోచ్ఛమైన తత్వముతో
సమైక్యమగుట, అదే యోగము.

సర్వవిధాల సర్వమైన తత్త్వముతో
సమైక్యమగుట – అదే యోగము.

మానవాళిలోని దైవముతో
నీ ఆత్మలోను నీ అవగాహనలోను,
హృదయంలోను, సర్వాంగీణంగా
సమైక్యమగుట – అదే యోగము.

సమస్త ప్రకృతి తోటి సర్వజీవరాసులతోటి
సమైక్య మగుట – అదే యోగము.

ఇదంతయు విశ్వాంతర దైవంతోను
విశ్వాతీత దైవంతోను,
దైవం తనలో తానే సృష్టించుకొన్న సర్వభూతజాతముతోను
సమైక్యమగుట – అదే యోగము.

సమస్తానికి ఆయనే మూలం కనుక, సమస్తము ఆయనలోనే
ఉంది కనుక

ఆయనే నీ పరమోచ్ఛ స్వరూపము గనుక
ఆత్మపరంగా నీవాయనతో ఏకమే కనుక
తత్త్వరీత్యా నీవాయనతో ఏకమే కనుక
ఆత్మపరంగా నీవాయనలోని భాగమే కనుక
ప్రకృతి రూపంలో నీవాయనతో క్రీడించుచున్నావు కనుక
ఈ జగత్తు ఆయనలో ఒక దృశ్యమే కనుక।
ఆ దృశ్యములో ఆయన రహస్యంగా నీ అధిపతి, ప్రియుడు కనుక
నీ నేస్తము, నాథుడు, పోషించువాడు
నీ సమస్తమైన ఉనికికి లక్ష్యము కనుక

ఆయనతో సమైక్యము చెందుటయే
నీ జీవన యానానికి పరమార్థం

(CWSA Vol. 12, p. 333)

అనువాదం: ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

యోగము – దాని ప్రయోజనము

మనిషి సాధారణంగా తన మనస్సు యొక్క పై పొరలలోనే జీవిస్తాడు. కాని అంతకంటె ఎక్కువ ప్రజ్ఞ తన అంతరంగంలో దాగి ఉన్నది. అది మనస్సుకంటె అధికమైన సామర్థ్యము గలది. ఆ యోగచైతన్యమును నిత్యజీవితంలో ఆవిష్కరించి ప్రయోజనము పొందుటయే యోగము. – సంపాదకుడు

'యోగము' అనే మాటకి ఖచ్చితమైన అర్థం ఏమిటి?

అంతరంగ ఆత్మోన్నత చైతన్యానుభవాలు ఆవిష్కరించే అన్ని కార్యకలాపాలకు ఉమ్మడిగా 'యోగము' అనే మాటను సర్వసామాన్యంగా వాడుతూ ఉంటారు.

'యోగము' అనే మాటను సముచితంగా అన్వయించే పరిస్థితులు కొన్ని చెప్పాలంటే – అవి:

1. చైత్యపురుష సాక్షాత్కారాన్ని అభిలషించి చేపట్టిన ఆధ్యాత్మిక సాధనలో పూర్తిగా లేక పాక్షికంగా అదే స్పృహలోనే ఉన్న స్థితి.
2. బాహ్యప్రేరణ ఏమీ కాకుండా లేక క్రమపద్ధతిలో అంతరంగ పరమోన్నత దివ్యసత్యానికి చేరువగా ఉంటూ దైవంతో సమైక్యతానుభవం పొందగలిగి ఉండే స్థితి.
3. సాధారణ జన చైతన్యస్థాయిని అధిగమించి ప్రగాఢమైన ఉత్తమోన్నత చైతన్యస్రవంతిలో ప్రవేశించగలిగి ఉండే స్థితి.

ఆంతరంగిక జ్ఞానోపలబ్ధి

కాగా, యోగసాధనలో మనం బాహ్య ఉపరి తలస్థితినుంచి అంతఃశ్చేతన అగాధాలలోని మూలాధార కేంద్రానికి ప్రవేశం పొందగలం. మనలో మరుగున ఉన్న దివ్యోన్నత చైతన్య శిఖరాగ్రాన్ని అధి రోహించనూ గలం. అంతరాత్మ మర్మములను, అజ్ఞాత దైవాన్ని యోగం మనకు తెలియపరుస్తుంది. దివ్యజ్ఞానాన్ని, అంతర్దృష్టిని ప్రసాదిస్తుంది. విశ్వవ్యాప్తమై, విశ్వాతీతంగా ఉండే దైవ అస్తి త్వాన్ని ఎరుకపరుస్తుంది. అదే యోగము యొక్క మహత్తర ప్రయోజనము.

దివ్యజ్ఞానోదయము

యోగం నిమ్నస్థాయిలో ఉన్న మన లను సువిశాల అంతరంగ చైతన్యం లోనికి ప్రవేశపెడుతుంది. పర్యవసానంగా అంతరంగ చైతన్య శక్తులు, అనుభవాలు, సాధ్యతలు బహిర్గతమౌతవి. దివ్యజ్ఞాన చైతన్యాలు వశం కావటానికి కీలకం యోగమే! అవిద్య నుంచి దివ్యజ్ఞానోదయ కాంతిమార్గానికి నడిపించేది యోగమే!

*

అయితే యోగంలో పలు విధానాలు, సంప్రదాయాలు, శిక్షణా కార్యక్రమాలు ఉన్నాయి. ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క నిర్దేశిత పరి మితమైన లక్ష్యంతో ఒక్కొక్క ప్రత్యేక మార్గాన్ని సూచిస్తుంది. తద్వారా జీవుని అస్తిత్వంలో ఏ ఒక్క విభాగానికో పరిమితమై ఆ ఒక్క కార్యరంగంలో మాత్రమే ఉన్నతస్థాయికి చేరుకోగలిగే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

అన్ని చైతన్యభూమికలలోను సర్వతోముఖంగా వికసించి ఉన్నతశిఖరాలను అందుకోవటం వ్యక్తికి లక్ష్యం కావాలి. అందుకు పూర్ణయోగమును అనివార్యంగా స్వీకరించాల్సిందే.

(*CWSA* Vol. 12, p. 329)

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

దివ్యజీవన మార్గము

మానవ జీవితం ఆనందదాయకమని చెప్పేందుకు వీలు లేదు. తన మూలచైతన్యం విశాలమైనదే అయినప్పటికి శాపగ్రస్తుడై ఇరుకుదారులలో నడుస్తూ ఉంటాడు. ఈ నిర్బంధాలలోంచి బైటపడి విశాలచైతన్యంలోకి ప్రవేశించిన యెడల తన జీవితం దివ్యజీవనంగా మారుతుంది. — సంపాదకుడు

'యోగం' నిర్వచనం

జంతులక్షణాలతో బుద్ధిజీవిగా ఉండే మానవుడు తన నిమ్నస్థాయితో పూర్తిగా తెగతెంపులు చేసుకొని ఉన్నత విశాల దివ్యచైతన్యస్థాయికి ఎదిగేందుకు కృషి చేస్తూనే ఉంటాడు. ఆ ఎదుగుదలకి చేబట్టే కార్యకలాపాలు, వాటి ఫలితాలు అన్నిటికీ కలిపి 'యోగం' అనే సాధారణ నామాన్ని వాడుతూ ఉంటారు.

యోగం వలన ప్రయోజనం

సంకుచిత అహంనుంచి నిరహంకార విశ్వజనీన చైతన్యానికి 'యోగం' ప్రత్యామ్నాయం. నామరహితుడు, సర్వాతీతుడు, లోకేశ్వరుడు, అన్నిటికి, అందరికి ఆధారము అయిన వానిని ఎరుకపరిచేది యోగం. పశువునుంచి ఆలోచించే మనిషిగా పరిణామం చెందిన ఈ జాంతవిక మానవునికి యోగం దివ్యజీవన చైతన్యంలోనికి ప్రవేశం కలుగచేస్తుంది.

మానవుని బాధల పరిష్కారము

నిత్యసత్య శిఖరాగ్ర ఆరోహణలో ఎన్నెన్నో స్థాయిలు, దశలు, ఎత్తుపల్లాలు ఉంటాయి. ప్రాకృత మానవుని ఇచ్ఛాశక్తి ఎంతో ప్రజ్ఞావంతంగా బలోపేతంగా ఉండవచ్చు. బుద్ధి ఎంతో నిశితమైనదిగాను వివేకవంతంగాను ఉండవచ్చు. అయినా ఈ మర్త్యలోకంలో దిగబడిన మానవుడు ఈ ఇహలోకబంధాలకి, ఈతిబాధలకి, పాపాలకి, కళంకాలకి, ఆడంబరాలకి దాసుడే. ఈ విపత్తుల నుంచి జీవాత్మకి విముక్తి ఎలా? అంతరంగ నిబంధనలకు లోబడి పూర్ణయోగసాధన ఏ కాస్త చేపట్టినా అది విముక్తికి

దోహదపడుతుంది. సాధారణ భౌతికజీవన విషవలయం నుంచి విముక్తి కలిగించే మార్గాన్ని చూపటమే యోగము యొక్క పర మార్థం, ప్రయోజనం. భవబంధ విమోచనమే యోగం. యోగము యొక్క నాల్గుప్రాథమిక అంశాలు 'శుద్ధి', 'ముక్తి', 'సిద్ధి' మరియు 'భుక్తి' (అనుభవం). మనోప్రాణశరీర హృదయాలను దివ్యోపక రణాలుగా మలుచుకోవాలి. ఇహలోకమానవసృష్టి స్పష్టమైన దివ్య సంకల్పంతో దివ్యప్రణాళికాబద్ధంగా, దివ్యప్రయోజనము నాశించి జరిగినది. అంతర్వికసనంతో, దివ్యశక్త్యానందాల వెలుగులు వెల్లి విరియగా మానవజాతి అంతా ఒక్కటిగా మనుగడ సాగించాల నేదే దైవసంకల్పం. మానవజాతికి మూలం భగవంతుడు. మానవ వికాసానికి అంతస్సారం భగవంతుడు. దివ్యత్వాన్ని ఎరుకపరు చుకొని విశ్వజనీన దివ్యజీవనంలో వర్తిస్తూ పురోగమించడమే జీవితానికి పరాకాష్ఠ.

(CWSA Vol. 16, pp. 291-292)

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

ఏకమే అయినా విభక్తం

ఈ ప్రపంచంలో మనమెల్లెడలా ఏకమే అయినప్పటికి విభక్తమై ఉన్నాము అనే వాస్తవం మీద ప్రధానంగా యోగం నిలిచి ఉంది. మనం అస్తిత్వంలో ఒకటే అయినా విభక్తమై ఉన్నాం. సమస్తమైన సహ జీవరాసులతోటి ఒకటిగా ఉన్నాము కాని విభక్తమై ఉన్నాము. దేవుడు, ప్రకృతి లేదా బ్రహ్మం అని మనం పిలిచే అనంత అస్తిత్వంతో ఒకటిగాను విభక్తంగానూ కూడా ఉన్నాం.

ఒక శరీరంలోని అంతరాత్మ – ఇతర అంతరాత్మలతోను, జాగృతచైతన్యం వెనుక ఉన్న తన భాగాలతో, ప్రకృతిశక్తులతో ప్రకృతిలో ఉన్న వస్తువులతో, ప్రపంచాన్ని పరిపాలిస్తున్న పర

మోత్కృష్టమైన ప్రజ్ఞతో, శక్తితో, ఆనందంతో, సార్థక సంబంధంలో ప్రవేశించే శక్తినే సాధారణంగా యోగం అంటాము.

తనలోనే ఆ ఏకత్వం కోసం గానీ లేదా మన అభివ్యక్తమైన అస్తిత్వాన్ని జ్ఞానాన్ని ప్రజ్ఞను శక్తిని లేక ఆనందాన్ని పెంచటం లేదా మార్పు చేయటం అనే ప్రయోజనం కోసం గానీ ఆ విధంగా జరుగుతుంది.

మన అంతరంగ అస్తిత్వాన్ని బాహ్యాకృతిని ఈ లక్ష్యాల కోసం వ్యవస్థీకరించే ఏ విధానాన్నైనా యోగం అనవచ్చు.

(*CWSA* Vol. 12, pp. 18-19)

అనువాదం: తెన్నేటి పూర్ణచంద్రరావు

భగవంతునితో సంయోగము

దివ్యచైతన్యంతో పోలిస్తే మనస్సు చాలా చిత్రమైనది. అది అసమర్థము, అర్భకము. అందులోనుంచి బైటపడి మహాచైతన్యమును పొందవలసి ఉన్నది. ఈ మార్గము, దాని విశేషములు ఇందులో చదవండి. — సంపాదకుడు

యోగముయొక్క వివిధస్థాయిలు

భగవంతునితో సంయోగమంటే మొదట భగవంతునితో నిత్యసంస్పర్శ కలిగియుండటం. భగవంతుని చైతన్యంతో సంస్పర్శను పొంది, ఆ సంస్పర్శను వృద్ధి చేసుకోవడం. అప్పుడు మనం దానిని జీర్ణించుకోవడం, లేదా మనల్ని దానిలో జీర్ణింప చేసుకోవడం. తరువాత, ఆ చైతన్యంవలె మారడం, ఆ చైతన్యంతో నిండిపోవడం మాత్రమే కాదు. ఆ చైతన్యంలో అడుగుపెట్టడం, అందులోనే నివసించడం, ఆ దివ్యచైతన్యంగా, ఆ దివ్యపురుషునిగా మారడం, ఆ చైతన్యస్ఫూర్తిలో, సారంలో, స్ఫూర్తిగా, సారంగా మారడం, ఆ విధంగా మనం ఏ దైవంనుండి ఆవిర్భవించామో ఆ

దైవత్వంనుండి మనల్ని వేరుచేస్తున్న సమస్త విభజనను రూపు మాపడం.

*

మానవజాతి లక్ష్యం

సమస్త మానవ ప్రయత్నానికి నిజమైన లక్ష్యం భగవంతుని సిద్ధింప చేసుకోవడమే. ఇతరములైన రాజకీయ, సామాజిక, సాహిత్య, బౌద్ధికమైన ప్రయత్నాలన్నీ దీనికి దోహదం చేసే మార్గాలు మాత్రమే. ఇవన్నీ కూడా భగవంతుని పొందడం అనే లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో మానవాళిని సంసిద్ధం చేసేవి మాత్రమే. అయితే సిద్ధియొక్క స్థాయిలోను, పరిధిలోను, సామర్థ్యములోను తేడాలు న్నాయి. సాధారణంగా ఈ సిద్ధి మూడురకాలుగా ఉండవచ్చు. అవి భగవంతుని సంస్పర్శ, భగవంతునిలో జీవించడం, భగవం తునిగా మారడం.

మొదటిసిద్ధి ప్రాథమికమైంది. సాధారణ మానవస్వభా వపు తెరలు దాటి భగవంతుడ్ని స్పృశించకపోతే, భగవంతుడే మనవైపు వంగి మన ఆత్మల్ని స్పృశించకపోతే, మన హృదయాం తరాలలో, మనస్సులో, మనం చేసే కార్యాలలో, మన చైతన్యపు లోతులలో భగవంతునితో మొదటగా మనం సంస్పర్శ పొందక పోతే, ఆయనలో నివసించడం సాధ్యపడదు. మనలో ఆత్మబలం ఉంటే, ఆ సంస్పర్శ సమగ్రంగా, త్వరితగతిని సంభవం కాగ లదు. మనం వెంటనే మేలుకొని భగపంతునిలో నివసించే స్థితి వైపు పురోగమించగలం. మానవాత్మ భగవంతుని ఆత్మలో వ్యక్తి చైతన్యం విశ్వజనీన చైతన్యంలో నివసిస్తుంది. అయితే ఆ దివ్య స్పర్శ, అగ్నిస్పర్శ, అమృతస్పర్శ ఉండి తీరాలి.

(*CWSA* Vol. 12, pp. 332, 338-339)

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

యోగం అంటే చైతన్య పరివర్తన

ఈ మాయదారి మనస్సును జయించి దాని స్థానంలో దివ్యచైత న్యమును స్థాపించుటయే యోగము. కాని ఇదంత తేలిక కాదు. ఎందుకంటె నీ మనస్సు, అలవాట్లు, నీ పాతప్రకృతి దీనికి ఒప్పుకోదు. చేతనయొక్క నిమ్నరూపమే మనస్సు. ఒక్క మనస్సే కాదు. భారతీయచింతన ప్రకారం ఈ మనస్సు, పదార్థము కూడ ఒకే చిత్‌శక్తి యొక్క వేర్వేరు రూపములు.

— సంపాదకుడు

యోగ లక్ష్యములు

యోగంలో సాధకుడు సిద్ధింప చేసుకోవలసిన ప్రధానలక్ష్యాలు మూడు. భగవంతునితో సంయోగం, లేదా నిత్యసంస్పర్శ, ఆత్మ[2] (Soul, Self, Spirit) విముక్తి, చైతన్యంలో పరివర్తన (ఆధ్యాత్మిక రూపాంతరం). మొదటి రెండులక్ష్యాలను సాధించడానికి చైత న్యంలో మార్పు అవసరం. కనీసం కొంతస్థాయి వరకైనా అవ సరం. సాధనలోని సంఘర్షణలకు, కష్టాలకు అదే మూలం. ఎందు కంటే దానిని సాధించడం అంత సులభం కాదు. మన మనస్సు, హృదయం, అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. అయితే ఇందుకు మన అజ్ఞానప్రకృతి తీవ్రంగా ప్రతిఘటిస్తుంది

(*SABCL* Vol. 24, p. 1622)

*

యోగం అనేది ఒక శాస్త్రం, ఒక ప్రక్రియ, ఒక ప్రయత్నం, ఒక నిర్దిష్టచర్య. దీని సాయంతో సాధారణ మానవచైతన్యపు పరిమి

---

[2] శ్రీఅరవిందులు కొన్నిచోట్ల soul, Self, Spirit అని ఒకే తత్వంతో వాడు తుంటారు. వాటికి అతిసూక్ష్మమైన, అతిప్రగాఢమైన అంతరార్థాలు ఉన్నాయి. అయితే తెలుగులో దురదృష్టవశాత్తు ఆత్మ అనే పదం ఒకటే ఉంది.

తులలోనుండి మరింత మహనీయమైన ఆధ్యాత్మిక చైతన్యంలోకి ప్రయాణించడానికి మనిషి ప్రయత్నం చేయవలసి ఉంది.

(*CWSA* Vol. 12, p. 327)

*

చైతన్యం మనస్సు కంటే గొప్పది

యోగంలో వాడే 'చైతన్యం' అనే పదం మనస్తత్వం కాదు. తనేవరో తెలిసి యున్న అస్తిత్వపు తత్త్వము. మనస్తత్వానికి దిగువగా అది ప్రాణిక, శారీరక (భౌతిక) రూపములను తాలుస్తుంది. ఆ రూపములు మనకు అవచేతనగా కనిపిస్తుంటాయి. వాటికి పైన అది అతిమానసంలోకి అధిరోహిస్తుంది. ఈ అతిమనస్సు మనకు అతీతచైతన్యం. కాని అన్ని శ్రేణులలోను అది ఒక్కటే, విభిన్నరీతులలో వర్తిస్తుంటుంది. 'చిత్' అంటే భారతీయ మహాద్రష్టలు చెప్పిన సారాంశం అది. ఈ చిచ్ఛక్తి లోకాలను సృష్టిస్తుంది. మనస్సు, పదార్థం ఒకే శక్తి యొక్క రెండు భిన్నశ్రేణులు. అస్తిత్వపు చైతన్యశక్తియొక్క (Conscious Force of Existence) విభిన్నస్థితులు.

(*SABCL* Vol. 18, p. 88)

*

సమస్తసృష్టి నేపథ్యంలోను భాసించే ఒక మహాసత్యంలోకి చైతన్య పరివర్తన ద్వారా అడుగుపెట్టడం, సృష్టి బాహ్యరూపాల వలయంలో ఇక ఎంతమాత్రం జీవించకపోవడం – ఇదే యోగ లక్ష్యం.

(*CWSA* Vol. 12, p. 331)

*

సత్యం మనస్సుకంటే లోతుగా, ఎత్తుగా విశాలత్వంలో ఉంటుంది

మనం అన్వేషించే మహాసత్యం మన జీవిత ఉపరిభాగంలో లేదు. ఒకవేళ ఉన్నా అది నిగూఢ

గుప్తమై ఉంది. మనకు అందుబాటులోకి వచ్చిన ప్రగాఢమైన, ఉన్నతమైన, విశాలమైన చైతన్యం మాత్రమే ఈ మహాసత్యాన్ని చేరుకోగలదు. స్పృశించగలదు, తెలుసుకోగలదు. స్వాధీనం చేసుకోగలదు. మన సాధారణ చైతన్యపు అంతఃకుహరంలోకి మనం అవరోహించినా, అక్కడ ఏముందో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించినా, ఆ మహాసత్యపు ఏదో ఒక నిర్దిష్ట అంశంలోకి మనం అడుగు పెడతాం.

(*CWSA* Vol. 12, p. 328)

*

దేవేచ్ఛ, జ్ఞానముల ప్రాకట్యము

ఒకానొక అంతర్గత దీక్ష, సంయమనం ద్వారా సృష్టి బాహ్యరూపాల వెనుక తేజరిల్లే ఒక మహాసత్యంతో సాయుజ్యం చెందడానికి ఉపకరించే మార్గమే యోగం. బాహ్యంలోనూ, ఉపరితలంలోనూ సంచరించే చైతన్యానికి అంతస్థితమైన యథార్థ చైతన్యం వైపు నడిపేది యోగమే.

బాహ్యమైన దృశ్యమాన ప్రపంచజ్ఞానాన్ని యోగచైతన్యం తిరస్కరించదు. – అంతర్నేత్రంతో – అంతర్గతమైన ప్రగాఢకరమైన, మరింత మహనీయమైన, యథార్థమైన చైతన్యపు వెలుగులో ప్రపంచజ్ఞానపు విలువలను మార్పుచేసి సరిదిద్దుతుంది. మహాసత్యానికి చెందిన నియమాన్ని అజ్ఞానానికి వర్తింపచేస్తుంది. జీవుల అజ్ఞాననియతిని తారుమారు చేసి ఆ స్థానంలో మనకు భగవత్‌సంకల్పం, భగవత్ జ్ఞానానికి చెందిన నియమాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

చైతన్యపరివర్తనమే ఈ యోగంలోని పరమార్థం.

(*CWSA* Vol. 12, p. 327)

అనువాదం: కె.యజ్ఞన్న

యోగ ఫలితాలు

బాహ్యరూప పరిజ్ఞానానికి మాత్రమే పరిమితమైన చైతన్యస్థాయిని దాటి ఎన్నో యథార్థాలు, ఏకమాత్ర సత్యం పట్ల ఎరుకను కల్గి యుండే మరింత ఉన్నతమైన, విశాలమైన, ప్రగాఢమైన చైతన్యం లోకి అడుగుపెట్టడం – ఇదే సంగ్రహంగా యోగం అంటే. అంతే కాదు. సృష్టి బాహ్యరూపాలు, సంఘటనలలో జీవించడానికి బదులు, సత్యం ప్రకారమే జీవిస్తూ సమస్త కార్యాలు తదనుగుణంగా నిర్వహించాలి.

అజ్ఞానంనుండి ఆత్మజ్ఞానంలోకి, మన బాహ్యచైతన్యం నుండి మన నిజమైన అంతశ్చేతనలోకి, మన బాహ్యఘటనాశీల మైన మానస, ప్రాణిక, భౌతిక, జీవనశ్రేణుల నుండి అంతర్ముఖ ఆధ్యాత్మికజీవన శిఖరాల వైపు, ఆధ్యాత్మిక – ప్రదీప్త – ప్రకృతి లోకి పయనించడమే యోగం.

యోగం ద్వారా మనం సృష్టి సంఘటనల వలయంనుండి యథార్థ 'మానవుని' వైపు (real man) బాహ్య, దృశ్యమాన స్వభావ చైతన్యంనుండి మన నిజమైన ఆత్మ[3] (Atman) చైతన్యం లోకి – అంతరాంతరాలలో అంతస్థిత, అంతర్ముఖ 'పురుషుని' వైపు ప్రయాణిస్తాం. మన సత్య, నిత్య స్వరూపం అదే. మన బాహ్యచైతన్యమూర్తిలో వచ్చే మార్పులలో, మనస్సు, జీవితం, శరీరాలలో వచ్చే మార్పులలో, మన దృశ్యమాన వ్యక్తిత్వపు మార్పులలో ఈ ఆత్మ, ఈ నిజమైన ఆత్మ మార్పులేకుండా అల రారుతుంటుంది. అది శాశ్వతం, చిరంతనం, అజరామరం. శాశ్వత పరాత్పరుని అంశ, లేదా ఆయన్నుండి అభివ్యక్తమైన అద్భుతం అది.

యోగం ద్వారా మన చుట్టూ అనంత పరివ్యాప్తమైన సంఘటనాత్మక దృశ్యమాన జగత్తు, విశ్వం, లేదా మన చుట్టూ

---

[3] శ్రీఅరవిందులే స్వయంగా self అంటే Atman అని ఇక్కడ అనువదించారు. A పెద్ద అక్షరం పెట్టటం. గుర్తించాలి.

గల ప్రపంచం బాహ్యారూపాల చైతన్యంనుండి కూడా మనం ప్రపంచపు సత్యం, యథార్థచైతన్యం వైపు పురోగమిస్తాం. ఈ ప్రపంచం విశ్వపురుషునిలో (universal being)[4] (విరాట్‌పురుషుడు) అభివ్యక్తమైన విశేషం అని, మనం చూసే, వినే, అనుభవించే సర్వసృష్టి అద్భుతాల వెనుక నిజమైన సత్యం (true truth) ఈ విశ్వపురుషుడని మనం తెలుసుకోగల్గుతాం. విశ్వజనీన మహాశక్తికి వెనుక రహస్యంగా ఉన్న విశ్వచైతన్యం, విశ్వాత్మ, విశ్వదైవం, విశ్వజనీన దివ్యత్వం గూర్చి మనలో స్పృహ కలుగుతుంది.

యోగం ద్వారా మనలో ఆత్మ, లేదా తనలోని నిజమైన (పురుషుడు) చైతన్యం విశ్వాత్మ, విశ్వపురుషుడు ఒక్కటేనని, మనలోని ప్రకృతి విశ్వప్రకృతియొక్క లీలావైభవమేనని కూడా మనం గ్రహించగల్గుతాం. మనకు, విశ్వానికి మధ్యన ఉన్న మహాకుడ్యం అదృశ్యం కావడం ప్రారంభమై, పూర్తిగా అంతర్ధానమవుతుంది. అదే సర్వజనీన ప్రపంచం మనలోను, ఇతరులలోను, విశ్వజనీనంగా ఉన్న సృష్టి సర్వత్రా సమస్తభూతాలలోను ఉన్నట్లు గ్రహించగల్గుతాం.

ఈ యోగం ద్వారానే వ్యక్తాత్మకంటే, విశ్వాత్మకంటే బృహత్తరమైన, మహనీయమైన విశ్వాతీత చైతన్యం, లేదా అస్తిత్వం ఉందని కూడా మనం గ్రహించగల్గుతాం. ఈ విశ్వాతీతపురుషుడు మనపైన గానీ, విశ్వం, అస్తిత్వంపైన గానీ ఆధారపడదు. అదే 'సత్' (Being). ఆ సత్‌యొక్క లేదా అందులో అభివ్యక్తమైనదే మన అస్తిత్వం – ఈ సృష్టి. ఆ సర్వోన్నత అస్తిత్వం (Supreme Existence) లో (కాలాతీత, విశ్వాతీత మహోన్నత సత్ – మహత్వంలో) అభివ్యక్తమైన మహాద్భుతం ఈ విశ్వం. (ఇక్కడ రెండు అస్తిత్వాల తేడా గమనించాలి.)

యోగంవల్ల ఈ మహాసత్యం, ఈ మహావాస్తవికతను మనం గ్రహించగల్గుతాం. ఏమిటా సత్యం? అది 'ఏకం సత్', ఒకే ఒక సర్వోత్కృష్ట అస్తిత్వం, మహోన్నత 'సత్', సత్-శక్తి (Supreme

---

[4] universal being అంటే విశ్వసత్తా అని కూడా అనవచ్చు.

Being, Existence, Power of Being) అది ఒక విశ్వాత్మగా, విశ్వపురుషునిగా, విశ్వమయ ఆద్యశక్తిగా, విశ్వప్రకృతిగా అభి వ్యక్తమవుతుంది. అందులో మళ్లీ, మనలోని ఆత్మగా అభివ్యక్త మవుతుంది. ఈ ఆత్మ తన వ్యష్టి పురుషునిగా, ప్రకృతిగా గ్రహి స్తుంది.

(*SABCL* Vol. 12, pp. 330-331)

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

యోగచైతన్యం మనలో ప్రదీప్తమైనప్పుడు మనం సృష్టి సర్వ స్వాన్ని మాత్రమే కాకుండా, సృష్టిలోని శక్తులు, శక్తులు మాత్రమే కాదు, ఈ శక్తుల వెనుకగల దేవతని గూర్చి కూడ తెలుసు కుంటాం. వీటి నన్నింటినీ మనలోనే కాకుండా, విశ్వంలో కూడ ఉన్నట్లు తెలుసుకోగల్గుతాం.

(*SABCL* Vol. 24, p. 1150)

ప్రకృతి నిరంతర వేదన

యోగము యొక్క నిజస్వరూపము తెలియక దానినందరు కొట్టి పారేస్తూ ఉంటారు. ఉదా: సృష్టిలో ఆవిరి, విద్యుత్తు ఉన్నాయి. సహజస్థితిలో అవి మనకు ఎక్కువ ఉపయోగపడవు. కాని మనం వాటిని ఉపాయంగా నియంత్రించుటవలన ఆవిరితోను, విద్యుచ్ఛక్తితోను యంత్రాలను నడిపి అధికమైన ప్రయోజనాలను పొందుతున్నాము. రాత్రిళ్లు కూడ మన నగరములను దేదీప్య మానము చేయుచున్నాము. మానవునిలో దాగి వున్న శక్తులు కూడ అంతే అనుకో. సహజస్థితిలో వాటిని గురించి మనము ఎక్కువ పట్టించుకోము. కాని క్రమశిక్షణతో నిర్వహించినప్పుడు మనం వాటివలన అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందగలము. మనిషిలో భానూదయమవుతుంది. మామూలుగా దీర్ఘకాలములో

జరిగే పరిణామమిప్పుడు (Evolution) అనతికాలంలోనే జరిగిపోతుంది.

— సంపాదకుడు

ప్రపంచానికి పరీక్షాసమయము

ప్రసవవేదనా బంధురమైన కాలమున మనమిప్పుడు నివసించుచున్నాము. ప్రయోజనాత్మకమైన ప్రాబల్యావిశేషమున నొప్పారునట్టియు, పట్టువీడక ప్రవర్తిల్లెడి యోగ్యతా విశేషమును తమతో గర్భిత మొనర్చుకొనినట్టియు సకల మానసికచింతనలూ, సకల కర్మప్రవృత్తి విశేషములూ నొక మహత్తరమైన పరీక్షకు గురిచేయబడి, పునర్జన్మము నొందుటకై ప్రేరేపింపబడుచున్నవి. సలసల కాగుచున్న ఒక పెద్ద కాగు వంటిది నేటి ప్రపంచము. సకల వస్తువులూ అందు విసరివేయబడి, చిద్రుపలు చిద్రుపలుగా నొనర్చబడుచున్నవి. వాటిని మరల మరల మిశ్రితమొనర్చి ఏదియో చేయవలెననెడి ప్రయత్నమది. అట్లు చేయుటలో అవి పూర్తిగా నశించి నూతనవస్తు విశేషములకు ఉపాదానద్రవ్యముగా మారిపోవుట సంభవించవచ్చును. లేక, పునరుజ్జీవనము పొంది క్రొత్త రూపమున క్రొత్తగా మరికొంత కాలము మనుటయూ జరుగవచ్చును.

యోగము యొక్క స్వరూపము

భారతదేశమున ప్రచారములోనున్న యోగమనునది మానవజాతి భవిష్యజ్జీవితమును క్రమేణా సుసంపన్న మొనర్పనున్న ఇట్టి శక్తివిశేషములలో నొకటి. మహనీయములగు కొన్ని ప్రకృతిశక్తుల ప్రత్యేక విలసనము దానియందు కానవచ్చును. ప్రత్యేక వైశిష్ట్యములతో పెక్కు శాఖలుగా విభక్తమై అయ్యది అనేక రీతులుగా పెంపొందించబడి ఉన్నది. యుగయుగాల కృషి ఫలితమై తనయందలి సత్వగరిమ, సత్యమహిమలచే ఈనాటి వరకూ సంరక్షింపబడుచూ వచ్చి, ఇన్ని నాళ్ళుగా తాను దాగియుండిన రహస్యకూటములనుండియూ తపోవనసీమలనుండియూ ఇప్పుడిప్పుడే అది బహిర్గతమగుచూ, సజీవమైన మానవశక్తి విశే

షములయూ ప్రయోజనములయూ భావిసంపుటియందు యథోచిత స్థానమును పొందుటకై ప్రయత్నించుచున్నది.

యోగము యొక్క పునరుద్ధరణ

కాని, ఇందుకు తొలుదొల్త అది తనను తాను మరల గుర్తించుకోవలసియున్నది. ప్రకృతి విధానమునందలి ఏ సామాన్య సత్యమునకు, ఏ నిర్విరామలక్ష్యసాధనకు తాను ప్రాతినిధ్యము వహించుచున్నదో అందు గర్భితమైయున్న పరమగంభీరమైన నిజతత్త్వరహస్యమును వెలికి దీసికొనివచ్చి, అట్లు వినూత్నముగా పొందనేర్చిన ఆత్మావబోధద్వారమున నది పూర్వముకంటె విస్తృతమగు సమన్వయస్థితిని గాంచవలసియున్నది. ఇట్లు పునర్వ్యవస్థను పొందుటలో నది పునర్వ్యవస్థితమగు మానవజీవితమునందు మరింత సులభముగా మరింత శక్తిమంతముగా ప్రవేశింపనేర్చి, అద్దానిని అంతర్ముఖముగా దాని నిజసత్తావ్యక్తిత్వ విశేషముల పరమనిగూఢతలములకునూ, ఊర్ధ్వముఖముగా అట్లే ఆ సత్తావ్యక్తిత్వవిశేషముల ఉన్నతోన్నతసీమలకునూ తన విధానముల ద్వారమున చేర్చుటయే దాని పరమలక్ష్యము.

జీవితమంతయు ఒక మహాయోగమే

జీవితము, యోగము, ఈ రెంటినీ సమ్యగ్దృష్టితో పరిశీలింతుమేని, లక్షితముగానో అలక్షితముగానో జీవితమంతయూ యోగమే యని చెప్పవలసియుండును. ఏలయన, మానవసత్త్తయందలి గర్భితశక్తుల నభివ్యక్తమొనర్చి, మానవునియందునూ, విశ్వమునందునూ పాక్షికముగా అభివ్యక్తమైయున్న సర్వగత, సర్వాతీత తత్త్వముతో మానవవ్యక్తికి ఐక్యము కూర్చుట ద్వారా ఆత్మసంసిద్ధికై క్రమనిబద్ధమైన ప్రద్ధతి ప్రకారము జరుపబడు ప్రయత్నమునే కదా మనము యోగమని పేర్కొనుచున్నాము. కాని, జీవితమును దాని బాహ్యరూపముల నతిక్రమించి లోతుగా పరిశీలించి చూతుమేని, జీవితమంతయూ ప్రకృతి కొనసాగించు నొక మహాయోగమే యని చెప్పవలసియుండును. తన గర్భితశక్తుల నంతకంత కధికముగా అభివ్యక్తమొనర్చుకొనుట

ద్వారా ఆత్మసంసిద్ధి గాంచి, తన నిజతత్వమైన దివ్యత్వముతో తానైక్యము పొందుటకై ప్రకృతి కొనసాగించుచున్న ప్రయత్నమది.

ప్రకృతిశక్తులవలన అధికలాభము

మానవుడామె సాధనము, అతనియందామె ఈ పృథ్విపై తొలుదొల్తగా ఈ మహనీయ ప్రయోజన మధికతర జవసత్వములతో నెరవేరుటకై ఎరుకతో సంకల్పపూర్వకముగా జరుగదగు కృషికి సాధనసంపత్తిని సమకూర్చుకొన్నది. వివేకానందస్వామి నుడివినట్లు, స్వపరిణామమును ఒకే జీవితకాలములోగాని, ఒకే జీవితకాలపు కొలది సంవత్సరములలోనో, నెలలలోనో గాని కుదింపజేయుట కనువైన సాధనమే యోగమని చెప్పనొప్పును. ఏ యొక యోగవిధానమైననూ, మహాజననియగు ప్రకృతి ఊర్ధ్వగతికై యొనర్చెడి మహాపరిశ్రమమునందు అంతకు పూర్వమే నెమ్మదిగా, వలుదగా, ద్రవ్యశక్తుల నెంతగానో వృథా చేయుచున్నట్లు కనిపించుచునే, మరింత సమగ్రసంకలన పూర్వకముగా అనుసృతములగు సామాన్యప్రక్రియలను అధికతర శక్తి సమన్వితములగు విశిష్టరూపములలో వెలయింపజేయనెంచు ప్రయత్నమే యగును గాని అన్యము కాజాలదు.

యోగమును గురించిన ఈ దృక్పథము మాత్రమే యోగ పద్ధతుల సుసంగత, హేతుబద్ధ సమన్వయసాధనకు ఆధారభూతమై వెలయగలిగి యున్నది. అట్టి సందర్భములో యోగమను నది, విశ్వప్రకృతియొక్క సామాన్య క్రియాకలాపముతోగాని, ఆత్మసంసిద్ధికై బాహిరంతరములందు ఆమె కొనసాగించెడి ద్వివిధమహోద్యమములలో ఆమె దృష్టియందుంచుకొను ప్రయోజనములతోగాని ఎట్టి సంబంధమూ లేని ఏదో ఒక అసాధారణ నిగూఢవిషయముగా చూపట్టుట పొసగనేరదు. క్రింది స్థాయిలో మరింత సామాన్యరీతిని ఆమె కొనసాగించు కార్యముల యందిది వరకే అభివ్యక్తములై క్రమాధికముగ నింకనూ వ్యవస్థీకరింప చేయబడుచున్న శక్తులను అత్యంత విశిష్టరూపమున అతిప్రగాఢముగ వినియోగమునకు దెచ్చు ప్రక్రియగా మాత్రమే అది మనకు సాక్షాత్కరించును.

మానసిక శక్తుల అధికతర ఉపయోగము

ప్రకృతిలో విద్యుత్తు, నీటిఆవిరి, – వీటి సామాన్య వ్యాపారములకును, వీటి సహజశక్తిని వైజ్ఞానికముగా వినియోగమునకు దెచ్చుటకును ఎట్టి సంబంధము కలదో, ఒక విధముగా అట్టి సంబంధమే మానవుని సామాన్య మానసిక వ్యాపారములకును, యోగవిధానములకును గలదు. యోగవిధానములు కూడ క్రమబద్ధమైన ప్రయోగము, అనుభవ పూర్వకమైన పరిశీలన, సుస్థిరమైన ఫలితముల ననుసరించి పెంపొందించబడి ధృవీకరించబడిన విజ్ఞాన మాధారముగా రూపొందినట్టివే.

యోగమను సామాన్యపదము క్రింద వర్గీకరించబడిన విధానములన్నియూ ప్రకృతిలోని ఒకానొక స్థిరసత్యమాధారముగా నిర్మాణమైన ప్రత్యేక మానసిక ప్రక్రియలే. సర్వసామాన్యమగు ప్రకృతివ్యాపారములచే సులభముగ అభివ్యక్తముగాక నిగూఢముగ దాగియున్న శక్తులను, ఫలితములను ఆ సామాన్య వ్యాపారములలోనుండియే ఆవిష్కరించుట ఈ ప్రక్రియల లక్ష్యము.

(*SABCL* Vol. 20, p. 1-3)

అనువాదం: కె. వేంకటరావు ('యోగసమన్వయము' నుండి)

జీవితము – యోగము

ఈ సృష్టి జడపదార్థంతో మొదలై అభివృద్ధిచెంది ఉన్నతోన్నత రూపాలను పొందుతుంది. ఇదీ యోగమే, ప్రకృతి జరిపే యోగము. బీజరూపంలో గర్భితంగా ఉన్న మహాశక్తులచే జరగబడుతున్న యోగము. ఎవరి ప్రమేయమూ లేకుండా దానంతట అదే జరిగిపోతుంది. మరి మన యోగం సంగతి ఏమిటి? మన కెవరూ అడ్డుతగలకుండా అడవులలోనికి, కొండగుహలలోకి వెళ్లాల్సి వస్తోంది కదా. మనం చేసే ఈ విశ్వప్రయత్నమెందుకు? ఎప్పుడైతే అది నిత్యకృత్యమువలె అలవాటైపోయి ఎక్కడికి పోకుండా

జీవితంలోనే సాధ్యమౌతుందో అప్పుడది కూడ పైన చెప్పిన 'ప్రకృతి యోగము' వలెనే ఊపిరితీసుకున్నట్లుగానే జనసామాన్యానికందరికి సహజమైపోతుంది. *— సంపాదకుడు*

యోగమనగా పలాయనమా?

యోగప్రక్రియా బాహుళ్య ఫలితముగా యోగి సామాన్యజీవితమునుండి వేరువడిపోయి దానిని తన యధీనమునుండి జారవిడుచుకొనుట తటస్థించుచుండును. తన మానవప్రవృత్తులను సేదపడజేసుకొని ఆత్మసంపత్తిని, బహిర్విషయికముగ మృతినిపొంది ఆంతరంగికముక్తిని అతడార్జించుకొనజూచును. జీవితమును నష్టపోయి గాని ఈశ్వరోపలబ్ధిని పొందనేరడు. జీవితమును విజయసాధనకై అతడు బహిఃప్రవృత్తుడగునో ఈశ్వరోపలబ్ధికి ప్రమాదస్థితి నెదుర్కొనును.

ఐహికజీవితమును నిరసించరాదు

కావుననే, భారతదేశమున ఐహికజీవితమునకూ ఆధ్యాత్మిక వికాస సంస్థితులకూ తీవ్రవైరుధ్యము ఏర్పడినది. లోపల ఆకర్షణకూ, వెలుపలి అవసరమునకూ అఖండమైన సామరస్యము సాధించవలెననెడి సంప్రదాయము, ఆదర్శము ఒక ప్రక్క ఉండనేయున్ననూ, దానిని ఆచరణలో పెట్టుట కడు అరుదైపోయినది. నిజమునకు ఏ మానవుడైననూ తన దృష్టినీ, శక్తిసామర్థ్యములనూ అంతర్ముఖ మొనర్చి యోగమార్గమున ప్రవేశించునేని, తప్పనిసరిగా అతడు మన సమిష్టిజీవిత మహాస్రవంతికీ, మానవజాతి ఐహికకృషికీ అక్కరకురానివాడుగనే భావించబడుచున్నాడు. ఎంత బలముగా ఈ భావము వ్యాప్తినొంది, ఎంత విస్తృతముగా దీనిని బహుళప్రచారముగల తత్వశాస్త్రములూ, మతములూ నొక్కి చెప్పుట జరిగినదనిన, జీవితమునుండి తప్పించుకొనిపోవుటయే యోగసాధన ముఖ్యవిధిగనే గాక సామాన్యలక్ష్యముగా కూడ సర్వసాధారణముగా నేడు పరిగణింపబడుచున్నది.

మానవజీవితపు దివ్యీకరణము

విముక్తము, విశుద్ధమునైన మానవజీవితమునందు ఈశ్వర – ప్రకృతులు పునరైక్యమును సాధించుట తన లక్ష్యముగా నిడుకొనని ఏ యోగసమన్వయపద్ధతియు సంతృప్తిదాయకము కాజాలదు. ఇట్టి సమన్వయవిధానము మన బహిరంతఃప్రవృత్తులకూ, అనుభూతులకూ దివ్యత్వసిద్ధి కలిగించుట ద్వారా వాటి సామరస్యసాధనము అనుమతించునదియే గాక అభిలషించునదిగా గూడ నుండవలెను.

ఏలయన, భౌతికజగత్తులోని కవతరించిన ఒకానొక పరసత్తకు ప్రతీకగ వెలసినవాడు మానవుడు, అపరము రూపాంతరము చెంది పరస్వభావమును సంతరించుకొనుటకును, పరము అపరరూప విశేషములందు తనను దానావిష్కరించుకొనుటకును. ఈ భౌతికజగత్తున నవకాశమున్నది. అట్టి దానిని సాధించుటకై తన కీయబడిన జీవితమును మానవుడు త్రోసిపుచ్చుట ఆత్మసంసిద్ధికై అతడొనర్పదగు పరమప్రయత్నమునకు, మహోత్కృష్టసాధనకు తప్పనిసరియగు విధికృత్యమనిగాని, సమగ్రమైన పరమలక్ష్యమనిగాని గణించుటకు వీలు లేదు. మానవజాతిని మొత్తముమీద ఉన్నతస్థాయికి సిద్ధముచేయు నిమిత్తము ఒక ప్రత్యేకమైన తీవ్రప్రయత్నము నొకవ్యక్తి చేయవలసివచ్చు సందర్భమున తాత్కాలికముగా అట్టి జీవితసన్యాసావశ్యకత కలుగవచ్చును. కాని, యథార్థమూ సమగ్రమూనైన యోగలక్ష్యమూ ప్రయోజనమూ మాత్రము, ఎరుకతో మానవుడు కొనసాగించెడి యోగము ప్రకృతిలో మరుగున కొనసాగు యోగమువలెనే బాహ్యమున జీవితమునంతనూ తనలో ఇముడ్చుకొనినదైనప్పుడే నెరవేరుటకు వీలగును. అట్టి పరిస్థితిలో మనము యోగమార్గమునూ, యోగసంసిద్ధినీ రెంటినీ సమీక్షచేయు సందర్భమున జీవితమంతయూ యోగమే అనెడు మాటను మరింత సమగ్రమూ తేజోవంతమైన అర్థములో మరల నింకొకసారి పునరుద్ఘాటన మొనర్పగలుగుదుము.
(*SABCL* Vol. 20, 3-4)

అనువాదం: కె. వేంకటరావు ('యోగసమన్వయము' నుండి)

సామాన్యజ్ఞానము – యోగము I

ఒక వస్తువుయొక్క తత్త్వమును తెలుపునది జ్ఞానము. దీనిని యథార్థ జ్ఞానమనవచ్చును. మామూలుగా మనకు తెలిసిన జ్ఞానము బుద్ధిబలముతో తెలియునది. ఇది అయథార్థ జ్ఞానము, పరోక్షము, ఆంగ్లములో circumstantial లేక indirect knowledge అని అనవచ్చును. ఒక వస్తువుతో తాదాత్మ్యము జెంది పొందిన జ్ఞానము అపరోక్షజ్ఞానము. అది యోగము ద్వారా లభిస్తుంది. యోగమనగా చాలామందికి కొత్తవిషయము. దానిని గురించి స్థూలమైన అభిప్రాయముండవచ్చునుగాని దాని అసలు స్వరూపమేమిటో తెలియదు. మనము వినోదయాత్రకి వెళ్లినప్పుడు ఒక గైడ్ మనకి అనేకమైన అద్భుతదృశ్యాలు చూపిస్తాడు. విషయాలు వివరిస్తాడు. అలాగే శ్రీఅరవిందులు మనకిక్కడ యోగ ప్రపంచాన్ని గురించిన అనేక విషయాలను ఎత్తి చూపిస్తారు. ఈ వ్యాసం శ్రీఅరవిందుల 'యోగసమన్వయం' (The Synthesis of Yoga) లోనిది.

– సంపాదకుడు

ప్రకృతి, జీవితము భగవంతుని కార్యమునకు క్షేత్రములు

ప్రకృతి మరియు జీవనమాధ్యముల ద్వారా జగన్నాటక సూత్రధారియైన పరమాత్మ ఆడించే ఈ అనంతసృష్టిలీలా వినోదవిభవాన్ని, వైవిధ్యాన్ని, వైశిష్ట్యాన్ని జీవాత్మపరమాత్మల కదలికలలోని కమనీయాంతరంగాన్ని అంతరార్థాన్ని, ఈ తోలు బొమ్మలాట నేపథ్యంలో సాగే అనంత సత్యావిష్కరణా రహస్యాలని మనం అవగతం గావించుకొని అనుభవైకవేద్యం జేసుకొని, ఆ అనంత ఆత్మజ్ఞానాన్ని పదిలపరచుకోటానికి, సువేద్యం గావించుకొని ఆత్మానందడోలికలలో ఓలలాడటానికి మనకు సానుకూలపడే సాధనా సామగ్రి, – విజ్ఞానశాస్త్రము, కళలు, వేదాంతము, నీతిశాస్త్రము, మనస్తత్వశాస్త్రము, మానవుని మేధోసంపత్తి, అతని పుట్టుపూర్వోత్తరాలు, పూర్వానుభవానుభూతులు, స్వయంగా

ఆచరణ సాఫల్యతా వైఫల్యాలున్నూ. తొలుదొలుతగా, వివిధ జీవ సమార్గాలు విధానాలు, మరియు ప్రకృతి రూపసాకల్యమూ మనల్ని ఆకట్టుకొంటాయి, మన అనుభవంలోకి వస్తాయి, జీవనసరళిపై ప్రభావం చూపి గాఢంగా పెనవేసుకొంటాయి. మనం క్రమ క్రమంగా పురోగమించి చింతనాధారను తీవ్రంగా, దీర్ఘంగా, లోతుగా, సునిశితంగా, నిశితానునిశితంగా సారించే కొలదీ సమ గ్రమైన సంక్లిష్టతారహితమైన పరిపూర్ణమైన దృక్పథం మన అను భవంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. మన మనః ఫలకంపై నర్తిస్తుంది. అందలి వివిధకోణాలు, క్రమబద్ధంగా మనల్ని ప్రత్యక్షంగా దైవా నికి చేరువగా చేరుస్తాయి. సర్వేశ్వరునితో ముఖాముఖీ సాను కూల్యం చేస్తాయి.

విజ్ఞానశాస్త్రం కూడా దైవానికే దారితీస్తుంది

ఆఖరికి విజ్ఞానశాస్త్రం – పదార్థ విజ్ఞానశాస్త్రం కూడా తన అగాధా లలో ఈ దృశ్యమానజగత్తులో అనంతత్వాన్ని, విశ్వజనీనతనీ, ఈ భౌతికజగత్తులో దైవాన్నే చూస్తుంది; దైవాన్ని, ఆయన సంకల్పాన్ని, కౌశలాన్ని అనివా ర్యంగా దర్శించుకొంటుంది. వేరు మాటల్లో చెప్పాలంటే ఈ దృశ్యమానజగత్తు, కనిపించని పరమాత్మచేతన – ఈ రెండు తత్వాల ఏకసూత్రత, తాదాత్మ్యత అనిర్వచనీయం, అమోఘం, అపురూపం, అనంతసత్యం. విడదీయలేని మనోజ్ఞమైన ఈ కల నేత ఈ విశ్వకల్పనాధినేత చేనేత.

సూక్ష్మలోకాలను గురించిన జ్ఞానము

విజ్ఞానశాస్త్రంలోనే అతీంద్రియ సంబం ధమైన అత్యున్నతమైన అతి సూక్ష్మ మైన అంతస్తుల శక్తుల వ్యవహారశైలిని గూర్చి పరిశీలించి, పరిశోధించి, బాహ్యేంద్రియములకు సాధా రణ మనోబుద్ధులకు గోచరము గాక, అహంకారావృతమై, అజ్ఞా నముచే కప్పబడి, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన మనః చైతన్యానికి, జ్ఞానేంద్రియములకు మాత్రమే అవగతమయ్యే హృదయాంతరాళా లలో నిగూఢంగా ఉన్న స్థూల సూక్ష్మ కారణదేహ సంబంధ అనంతరహస్యాలను జీవులకు సువిదం జేసే మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రాల

అంతిమ మజిలీ కూడా, విశ్వవిభుని లీలావినోదవిశ్లేషణలే – *లోకంబులు లోకేశులు, లోకస్థులు తెగినతుదిని అలోకంబౌ పెంజీకటిల కవ్వల వెలిగే* పరంజ్యోతి సందర్శనమే. పుట్టిన ప్రతిజీవి ఆలోచనా సంవిధానం అంతిమ సంకల్పం భగవదైక్యమే, జీవాత్మపరమాత్మల సమైక్యస్థితిని ఎఱుక పరచుకోవటమే. అదే చరాచరజీవరాసుల అంతిమ మనోవిశ్లేషణ.

కళారాధన ద్వారా దైవస్ఫూర్తి

కళ చరమాశయమూ అనంతుని దర్శనమే, ఆత్మ నెఱుక పరచుకోవటమే, తానెవరో తెలుసుకొని నిజమైన తనలో తాను నిలిచిపోవటమే. సౌకుమార్యం సౌందర్యం సౌష్టవం అనే సకారత్రయ అంతర్లీనచైతన్యం కళ. ఈ అంతర్లీన చైతన్యం జీవరాసులలో సహన సౌశీల్య సౌభ్రాత్రత్వాలను దీపింప జేస్తుంది. ప్రకృతిలో, ప్రకృతి సౌందర్యారాధనలో మమైక్యమై, తదేక భావనతో అన్య ధ్యాస ఊసే దెలియక తీవ్రంగా మనసును నిమగ్నం జేసిన లౌకికానంద నిరతుడు, లాస్యప్రియుడు, సౌందర్యారాధకుడు భావోద్వేగోద్రేక విలసితుడనైన మానవుడు తన జీవన క్రమంలో క్రమంగా ఈ లౌకికానంద లహరి నీటిబుడగలమయమని, ఈ పైపై మెరుగుల బాహ్యాసౌందర్యమంతా క్షణికమని ఎఱుకై, అంతర్ముఖుడై, సత్యాన్వేషకుడై విమలనేత్రుడై ప్రకృతిని వీక్షించుచూ అందు దాగి ఉన్న అనంతత్వాన్ని చివరగా దర్శిస్తాడు. అంతే గాదు, ప్రకృతి ఒడిలో ఉన్న పరమాత్మను కూడా అందలి అనంతజీవనంతో సహా సాక్షాత్కారింప జేసుకొంటాడు. మానవ జీవనావృత సౌందర్యమాధురీ భావనా లహరిలో తన్మయుడై ఓలలాడుతున్న మానవుడు అలసిసొలసి, అనుభవానుభూతులనుండి సత్యమెరిగి మానవాళిలో మాధవుణ్ణి దర్శించుకొంటాడు. అంతా పరమాత్మ లీలావిభవమే, అన్నింటా పరమేశ్వర దర్శనమే. చరాచర జీవరాసులలో విశ్వవిభురూపమే. విశ్వమంతా విశ్వనాధుని రూపే, చూపే, మాటే, మనసే – *ఆత్మనో మోక్షార్థం జగద్ధితాయచ.*

తాత్త్విక పరిశీలన ద్వారా అదే ఫలితము

విశ్వమందలి సకల పదార్థముల వస్తువుల విషయముల సంగతుల మౌళికసూత్రాలను గూర్చి కూలంకషంగా విచారించి, ఆ ప్రధాన సూత్రాలపై పరిశోధనా, పరిశీలనా గావించే వేదాంతశాస్త్రం సైతం తన నిజనిర్ధారణాక్రమంలో అంతిమంగా ఈ సకల సూత్రాల మూలసూత్రాన్ని కనుగొని, ఆ మౌళిక స్వరూప స్వభావ, ధర్మగుణములను గూర్చి దాని ఆచరణ ప్రణాళికా ప్రాధాన్యతలను పరిశోధించి, విచారణా ఫలితాలను విశ్లేషించటం ఖాయం.

అంచేత కట్టకడకు నీతిశాస్త్రం కూడా తాను దర్శించే ప్రవచించే నీతి నియమ న్యాయం కూడా, న్యాయస్వరూపుడు సకల న్యాయాధీశుడునైన పరమాత్మ స్వభావ సానుకూలతల పైనే ఆధారపడి ఉంటుందని, నైతిక జీవనవిధానం విలువలు పరమాత్మానుగ్రహ ప్రసాదాలేనని కనుగొనక తప్పదు. వేరుమాటల్లో చెప్పాలంటే శివుడాజ్ఞ లేనిదే చీమైనా కుట్టదు. మంచీ చెడూ, విధి నిషేదాలూ – సర్వస్వం భగవదాజ్ఞాను క్రమవిన్యాసాలే.

మనోవిజ్ఞానశాస్త్రం ద్వారా ఆత్మవిజ్ఞానం

మనస్తత్వశాస్త్రం కూడా జీవరాసుల మనస్సులను ఆత్మలను గూర్చి అధ్యయనం చేసి విశ్వంలోని జీవాలకి ఒక్కొక్కదానికి ఒక్కొక్క మనసు, ఆత్మ లేవని, అందరి మనసు విశ్వమయుని మనసు ఒక్కటేనని జీవుల జీవాత్మలన్నీ పరమాత్మేనని నిర్ద్వంద్వంగా, సుస్పష్టంగా అవగతం చేసుకొంటుంది. ఈ అనంత సత్యాన్ని అవలోకనం గావించుకుంటుంది.

మానవ చరిత్రాధ్యయన ప్రయోజనము

అనంతము, విశ్వజనీనమునైన ఏ శక్తి యొక్క ఆలోచనా సంకల్పములచేత ఈ విశ్వమంతా నడుపబడుతున్నదో, ఎవడు ఈ సృష్టి స్థితి లయముల కాధారభూతుడో, ఎవ్వడీ జగన్నాటకమునకు మూలకారణమో, ఎవ్వడనాధిమధ్యలయుడో అట్టివాని సందర్శనమే, అనుగ్రహమే, ప్రకృతి చరిత్ర, ప్రకృతి అధ్యయనముల వలెనే, మానవుని చరిత్ర తద

ధ్యయనముల అంతిమధ్యేయం, అంతిమమజిలీ కూడా. సృష్టి పరిణామానుశీలన, మానవుని పురోగమనక్రమ పరిశోధనా, అంతిమంగా మనకు ఎఱుక పరచేదేమిటంటే జీవుని అంతిమ ధ్యేయం శివుడే. జీవుడే శివుడు. నిమ్నప్రకృతిపై పరాప్రకృతి పరిఢవిల్లి జనులెల్లరు జనార్దనులై నడయాడటమే. అతిమానస రూపాంతరీకరణమే.

కర్మలు కూడా ఏ పరాశక్తి, ఏ పరమాత్మ తన ఆచరణల ద్వారా తన విశ్వవ్యాపక చేతన ద్వారా మన కర్మలను దివ్య కర్మలుగా పరిణమింపజేయునో అట్టి దైవికశక్తితో మనకు అనుబంధము గూర్చును.

మానవ మేధస్సు
మాధవసేవా తత్పరత

మేధస్సు గూడా ఉపక్రమించి, పరిశీలించి సువిదతము గావించుకొని, ఏ దైవికశక్తి అనుగ్రహాశీర్వాదములు లేక మానవుడు, ప్రకృతి ఒక్క అడుగైన ముందుకు వేయలేవో, కదలకదలించ నశక్తములో, చైతన్య జ్ఞానరహితములై ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములనైన నిర్వహింపజాలలేవో, నిష్క్రియావృతము లౌనో, ఎవని అనుగ్రహముచే జీవరాసులకు అద్వైతస్థితి కలుగునో జీవరాసులకు సద్గతులు కరతలామలకములౌనో, మహోన్నతస్థితి సానుకూలపడునో, సారూప్య సామీప్య సాలోక్య, సాయుజ్యములు స్వచ్ఛందముగ నమరునో అట్టి మహాప్రస్థానము వైపే మన కోర్కెలను మలుపు దిప్పి దుష్కామ్యములను వమ్ము జేసి, సంకల్పములు సాగునట్లు సన్నద్ధము జేయును.

(*SABCL* Vol. 20, pp. 492-493)

స్వేచ్ఛానువాదం: అన్నవరం. ఆదిశేషయ్య

సామాన్య జ్ఞానము – యోగము II

దైవంతో సంయోగానికి మార్గము యోగం

యోగం తన ప్రయత్నాలకు అంకురార్పణ గావించేది నిజానికి ఇక్కడే. జ్ఞానాన్ని, భావోద్వేగోద్రేకాలని చేతనాపూర్వకంగా ఉపయోగించుకొని శుభశ్రీకారం గావిస్తుంది. ఎందుకంటే, భగవత్చేతనలో సంవిలీనం గావటానికి, ఏకీకృతం అవటానికి, అనంతభిన్నతా సాధనకు యోగేతరములన్నిటి సాధనాక్రమం అపరిపూర్ణం, అసమగ్రం, అపరిపక్వం, అవిద్యాపూర్వకం కాగా, యోగం భగవదైక్యానికి చేతనాత్మకమైన, సమగ్రమైన పరిపూర్ణమైన నిశ్చయమైన మార్గం కావటంచేత. అలా తొలిఅడుగు వేసిన తర్వాత భగవదైక్యసాధనాక్రమంలో యోగం తనకు తానుగా కర్మలనుంచి, అవిద్య నుంచి విడివడుతుంది. ఎందుకంటే సామాన్యజ్ఞాన ప్రయత్నాలన్నీ పరోక్షంగా మరియు వెలుపలి నుండి జరుగతవి కనుక అవెన్నడూ పరమాత్మ రహస్య స్థావరాన్ని పసిగట్టి ప్రవేశించలేవు.

యోగం ద్వారా అంతర్ద్వారాల భేదింపు

యోగం మనల్ని అంతర్ముఖుల్ని చేసి లోపలున్న అనంతుని అనంత దర్శనానికి ప్రత్యక్షంగా ప్రయత్నాలు నెఱపుతుంది. భగవత్సాక్షాత్కారాన్ని జ్ఞానమార్గం ద్వారా నడుపుతుంది; అతని ఉనికిని ఆత్మవివేకం ద్వారా ఓ ముఖాచ్ఛాదన వెనుకనుండి అవలోకించి అవగతం గావించుకొంటుంది. యోగం అపరోక్షంగా అన్వేషిస్తుంది. ఆ అన్వేషణా క్రమంలో ముసుగును తొలగించి పూర్ణదృశ్యాన్ని కలగంటి కలగంటినంటూ కమనీయంగా దర్శిస్తుంది. అది మాత్రమే అక్కడ ఆ ఉనికిని, ఆ దివ్యశక్తిని అనుభవైక వేద్యం గావించుకొంటుంది. యోగం ఆ ఉనికి లోనికి ప్రవేశించి ఆ దివ్యశక్తితో తాదాత్మ్యం చెందుతుంది. అక్కడ యోగానికి మాత్రమే ఆ దివ్యశక్తి కదలికల వ్యవహార సాకల్యము ఎఱుక అవుతుంది, తద్వారా అక్కడ యోగానికి అనంతసత్యం కొలదిగా ఓ క్షణికకాలం దర్శనమవుతుంది. యోగం

మనలోని అంతర్యామిని గుర్తుపడుతుంది. అనంత సత్యావృత సాక్షీభూత క్షేత్రజ్ఞుని కనుగొని ఆ అనంత సత్యవీక్షణా క్రమంలో ఆ పరమాత్మ లీలావైచిత్రిని, విస్తృతిని, వైభవాలను ఎఱుక లోనికి తెచ్చుకొంటుంది. అంచేత యోగసాధనా పద్ధతి సామాన్య జ్ఞాన సాధనా క్రమం కంటే భిన్నమయినది, ప్రత్యేకమయినది.

బాహ్యావస్తువుల వెనుక శాశ్వత సత్యము

జ్ఞానమార్గంలో యోగమార్గదృష్టి ఎప్పుడూ దృష్టిని అంతర్ముఖం చెయ్యటమే. దృశ్యమానజగత్తును పరికించి పరిశీలించేటప్పుడు గూడ, లోలోపలికి చొచ్చుకొని పోయి, ఏకైక అనంతసత్యాన్ని దృశ్యమాన రూపాలలో కనుగొనటమే యోగలక్ష్యం. సామాన్యజ్ఞానం పైకి కనిపించే అశాశ్వత విషవలయాలతో పెనవేసుకుపోతుంటే సమున్నత జ్ఞానం ఆ అశాశ్వత బంధాల నుండి విడివడి, వాటి అసలు రూపమైన అనంతానంద ప్రాప్తిని కైవసం చేసుకొనే వైపు సాగటానికి ప్రాధాన్యమిస్తుంది. ఈ అశాశ్వతాలన్నీ ఆ పరమాత్మయొక్క ఆ అనంత శక్తి చైతన్యంయొక్క ఆవిర్భావాలే. అనంతుని అంశలేదప్ప అన్యములీ సువిశాల జగత్తులో మచ్చుకైననూ కనిపించవు. పరిశుద్ధీకరణ (purification), ఏకాగ్రత (concentration), తాదాత్మ్యము (identification) అనే పరస్పరాధారములు, ఒకదాని కలయికతో మరొకటి పరిపూర్ణంగా రూపొందెడి మూడు ఎత్తుగడలతో యోగం అశాశ్వతత్త్వంలో శాశ్వతత్త్వ దర్శనాన్ని సాధిస్తుంది.

సమున్నత జ్ఞానం సామాన్యులకు ఉజ్జ్వల కాంతిశోభలని సమకూరుస్తుంది.

ఐనప్పటికినీ ఈ ప్రపంచపుటునికి రహస్యములపై అసహనమును పెంచుకొనే తీవ్ర వైరాగ్యతత్త్వమును పెంచుకొంటే తప్ప, యోగం సామాన్య జ్ఞానవ్యవస్థను వెలి వేయదు, ప్రక్కకు నెట్టదు. ఈ సృష్టిగమన రహస్యాలు దేవుని ఉనికికి ప్రత్యక్ష సాక్ష్యాలు, దైవామోదితాలు. తన లక్ష్యాల తీవ్రతనుబట్టి, విస్తృతౌన్నత్యములనుబట్టి, లక్ష్యాలకు సరిపోయే సాధనల ప్రత్యేక నిపుణతావసరాలనుబట్టి యోగం తనకు తాను సామాన్య జ్ఞానరూపా

లనుంచి వేఱుపరచుకొంటుంది. కాని తనకు ఉపకరణాలుగా వాటితోనే యోగం క్రియను ప్రారంభిస్తుంది. కొంతకాలం వాటిని తనతో తీసుకెళ్తుంది. దీనిని బట్టి విశుద్ధతా లక్ష్యంగా సాగే యోగ ప్రక్రియలో, సన్నాహ సంవిధానంలో ధార్మిక నైతిక భావనలు, ఆచరణలు, (బాహ్య నడవడికాకుండ) అంతఃశీలము చోటుచేసు కొంటవో ఎఱుకవుతుంది.

యోగం మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రానికి ప్రయోగశాల

మరలా, యోగంయొక్క పద్ధతి సర్వ స్వమూ మనసు – దాని చేతనా – దాని తత్త్వములకు సంబంధించినది – మనసాధారిత ప్రక్రియ. ఇంకా చెప్పాలంటే దానిని మనో విజ్ఞానశాస్త్ర నిరంతర ప్రయోగశాలగా భావించవచ్చు. పరిపూర్ణ మైన ఆచరణాత్మక మనోవిజ్ఞానశాస్త్రం యోగం అనవచ్చు. దైవ సాక్షాత్కారానికి యోగం ప్రాథమిక సన్నాహాలు నెరపేది వేదాం తశాస్త్ర మూలాధార సూత్రాల ఆధారం పైనే, ప్రాణిమౌళికాంశా ధారంగానే. వేదాంతశాస్త్రం అందించే మేధో విజ్ఞానవిభవాన్ని, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ అవగాహననీ దైవసాక్షాత్కార ప్రక్రియలో ప్రమే యపరుస్తుంది. ఊహాతీతమైన, చూపులకందని, భావాతీతమైన ఆధ్యాత్మికాన్వేషణా పరిధి లోనికి ప్రవేశపెడుతుంది. నిగూఢంగా వేదాంతం వదలి వేసిన, దూరంగా ఉంచిన విషయాలను యోగం సజావుగా అత్యంత చేరువకు తెస్తుంది. ఆధ్యాత్మికంగా సంఘటి తపరుస్తుంది.

కళోపాసన యోగానికి ఆలంబనము

సౌందర్యారాధన చేసెడి మరియు భావోద్వేగోద్రేక సంభరితమైన మన సును, సౌందర్య స్వరూపములను ప్రకృతి లావణ్యలాలిత్యములను యోగం ఏకాగ్రతాసాధనకు ఉపయోగించుకొంటుంది. జ్ఞానయోగంలోనూ అది ఆధారభూత మవుతుంది. సౌందర్యారాధన ఆనందయోగాన్ని, సచ్చిదానంద పదాన్ని పటిష్టపరుస్తుంది. జీవనమార్గాన్ని, కర్మపథాన్ని ఉత్కృ ష్టపరుస్తుంది. జీవితమంతా యోగమే. ఇవన్నీ సంపూర్ణంగా కర్మ యోగ సాధనా సముచయమే.

లోకవ్యవహారంలో యోగసాధన పాత్ర

ప్రకృతిలో మానవునిలో దేవుని పొడగాంచటం, దైవచింతన చేయటం, మానవునిలో మాధవుని కనుగొని, మానవసేవలో మాధవుని దర్శించటం, గతంలో వర్తమానంలో, భవిష్యత్తులో, విశ్వంలో, విశ్వప్రాణికోటిలో సర్వేశ్వర దర్శనం, అన్నింట సమభావన అన్ని వేళల సమచింతన, అన్ని చోట్ల సమదర్శన – ఇవన్నీ సమంగా జ్ఞానయోగం అన్నింటిలో – చరాచరజీవకోటిలో అనంతంగా అభిన్నంగా పరమాత్మను దర్శించుకోటానికి విశ్వాసనీయంగా ఉపయోగించుకొన గలిగిన అంశాలు. సర్వమూ ఏక లక్ష్యం వైపే తమ దృష్టిని మళ్ళిస్తున్నాయి, సారిస్తున్నాయి, ఏకీకృతం చేస్తున్నాయి. వాటి ఉద్దేశం, అనంతసంకల్పం, అంకితభావం, ఆర్ద్రత, ఆలోచన, ఆందోళనా అన్నీ, అశాశ్వతాల వైపు, అరిషడ్వర్గాల వైపు అల్ప సుఖాలవైపు అంటుగట్టుకొని సప్తవ్యసన బందీలైన జీవుల అజ్ఞాన తిమిరాలను మట్టి గరిపించి నిజం తెలుసుకొని విమలులై తమను తామెరిగి, విశ్వజనీనమైన విశిష్టమైన, అనంతమైన, నిరంతర చైతన్యమైన శాశ్వతానందానుభూతిని పొంది, శాంతిని పొంది ప్రశాంత జీవనం సాగించేలా చూడటమే.

దివ్యజీవనాన్ని సాధించటం కోసం యోగం

ఒకే ఆత్మ, ఒకే భావన, ఒకే జీవనం – దివ్యజీవనసాధనే యోగం సంకల్పించినది, సంకల్పించుచున్నది సంకల్పించనున్నది కూడ. ఆ ఏకభావన, ఏకసూత్రత ఏకాత్మావలోకన సాధించిన తర్వాత ఆ శీలమే భాసిస్తుంది. తాను తరించిన యోగి లోకాలను తరింప చేస్తుంటాడు – తన వంశాలను తరింపజేస్తుంటాడు. అంకితభావ పరిపూర్ణపరాభక్తి పరాకాష్ఠగా చెల్వొందుతాడు. దైవసాక్షాత్కారం సాధించిన యోగి తరువాత కూడా నిరంతరం యోగీశ్వరేశ్వరుని గూర్చి తెలుసుకొంటూ ఉంటాడు, దర్శిస్తూ ఉంటాడు. ఈ అశాశ్వతమైన పరిమితమైన జీవనపరిధిలో అనంతాత్మ దర్శనం చేస్తూనే ఉంటాడు. విశ్వంలో దైవచైతన్య, దైవక్రియాంశవాహికగా వర్తిస్తుంటాడు, వర్తి

స్తుంటాడు. అందుచేత విశ్వసంబంధ జ్ఞానము, సృష్టిస్థితిలయా విన్యాసము తత్సంబంధ విషయవివేచనా విశ్లేషణా, జీవన పురోగమనమును, హెచ్చుతగ్గులు, ఇంకా చెప్పాలంటే జీవనచదరంగంలో జీవన పరమపదసోపానపటంలో ఎదురయ్యే గెలుపోటములూ ఒకటేమిటి జీవితానికి సంబంధించిన ప్రతి విషయమూ ఆయన పరిధిలోకి వస్తాయి.

సర్వే సర్వత్రా దైవదర్శనమే

అప్పుడాయనన్నింటిలోను దైవాన్ని చూస్తాడు, అనంత సత్యాన్ని అవలోకిస్తాడు. మాధవుని దర్శించటానికి, మాధవుడిని గూర్చిన విషయాన్ని సువేద్యం గావించుకోటానికి మానవుని సమాయత్తపరచటమే ఆయన దినచర్య. తన సహ సమాజమంతా దైవాన్ని సాక్షాత్కరింప జేసుకోగల సమర్థతను సంతరించుకొనేలా చూడటమే ఆయన నిరంతర తపన, అకుంఠిత దీక్ష, అనుపమాన కార్యశీలత. ఆయన విజ్ఞానశాస్త్ర మందించే సమాచారం ద్వారా దైవాన్నే చూస్తాడు. వేదాంతం వెలువరించే అంతిమ నిర్ణయాలు, ఆచరణీయ సూత్రాల నేపథ్యంలో దేవుని కనుగొంటాడు. సౌందర్యరూపాలలో మంచివర్తనలో, సదాచారసంపన్నుల సంప్రదాయాలలో, జీవనాంశలన్నింటిలో, గడచిన ప్రపంచ చారిత్రికాంశాలలో, నడుస్తున్న చరిత్ర విన్యాసాలలో, భవిష్యత్తులో సంభవించగల మార్పు చేర్పులలో పరమాత్మను పారవశ్యంతో వీక్షిస్తాడు, విశ్వసిస్తాడు. పై సకలాంశాలలో లేదా కొన్నింటిలో యోగి దైవజ్యోతుల శోభని దీపింపజేస్తాడు. విముక్తమైన దైవిక శక్తిని ప్రేరేపిస్తాడు. సామాన్యజ్ఞానమనే తొలిమెట్టునుండి ఆయన ఉన్నతశ్రేణులనధిరోహిస్తాడు. సమున్నత జ్ఞానం (higher knowledge) సామాన్యజ్ఞానాన్ని (lower knowledge) సముజ్వలం గావించి, తనలో భాగంగా కలుపుకొంటుంది – సమున్నతం సామాన్యభావన లహరిలోని అనుకూలతలను సైతం సహిస్తూ సమభావన వహిస్తూ.

(*SABCL* Vol. 20, pp. 493 - 497)

స్వేచ్ఛానువాదం: అ. ఆదిశేషయ్య

యోగానుభవాల ప్రామాణ్యత

యోగానుభూతులు లౌకికానుభూతులవలె (ఆకలి, దప్పిక మొ॥) రూఢమైనవి కావని, వాస్తవమైనవి కావని కేవలం ఊహాలే, అంతరంగికానుభూతులే అని అధునికుల వాదన. ఇది యోగానుభూతులు పొందని వారి వాదన. ఒక నదీ ప్రవాహామువలె ఆనందము వరవళ్లుతొక్కుతూ నీలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఒక మహా శక్తి సాగరములో నువ్వు తలమునకలవుతారు. దివ్యప్రేమ నీలో పొంగిపొరలుతుంది. ప్రపంచమంతా నీ శరీరమే అవుతుంది. అన్ని భువనములు నీలోనే కదులుతుంటాయి. ఈ అనుభూతులన్నీ తిరుగులేని సత్యములు. మామూలు ఇంద్రియానుభూతులు వలె పైపై మెరుగులు కావు. చాలా గంభీరమైనవి.

– సంపాదకుడు

అనాధ్యాత్మికుల అనుమానాలు

చేతనాత్మక దృక్పథాన్ని నిరసించి జడ పదార్థవాదాన్ని సమర్థిస్తూ వాదించే విక్టోరియా యుగం సంశయవాదులలో మార్పు తీసుకురావటానికి ఏమి ఎంత చెప్పినా నిరుపయోగమే. వారి సంశయాలకు మూలం యోగానుభవం వ్యక్తిగతమనీ, దానికి వైజ్ఞానిక ప్రామాణ్యత లేదనీ, యోగం ద్వారా పరమసత్యాన్ని చేరలేమని యోగానుభవాలెప్పుడు యోగి వ్యక్తిత్వంవలన కలుషితమై ఉంటాయనీ వారు ధృడంగా విశ్వసించటమే. విజ్ఞానశాస్త్రం పరమసత్యాన్ని కనుక్కోగలిగిందాయని ఎవరైనా వారిని ప్రశ్నించవచ్చు. విజ్ఞానశాస్త్రం అభివృద్ధి చెందుతున్నకొద్దీ భౌతికసత్యం కూడా కనుమరుగవుతున్నది కదా! విజ్ఞానశాస్త్ర పరిశోధనలు పరమసత్యం భౌతికమనీ వస్తురూపమనీ, వస్తుసత్యం (objective ultimate) ఆత్మాశ్రయానుభూతులకు (subjective phenomena) సంతృప్తికరమైన సమాధానాల నివ్వగలదనే ప్రతిపాదన మీద ఆధారపడి ప్రారంభమయ్యాయి. యోగం దీనికి విరుద్ధంగా పరమసత్యం అభౌతికము లేక చైతన్యస్వరూపమనీ, అది ఆత్మాశ్రయానుభవం ద్వారానే ఆవిష్కరింపబడగలదనీ, అట్టి సత్యానుభూతి

తోనే ప్రాపంచిక సంఘటనలను పరిశీలించాలనీ చెబుతుంది. ఈ రెండు పరస్పర విరుద్ధ దృక్కోణములైనందున వాటిని సమన్వయం చేయడం కుదిరే పని కాదు.

సత్యానికి గీటురాయి మనస్సేనా?

యోగం నిజంగా వైజ్ఞానికమే. ఎలాగంటే అది వ్యక్తిగత ప్రయోగాల ద్వారా అనుభవాలు పొంది, వాటి ఆధారంతోటే ఫలితాలు సాధిస్తుంది. మానసిక అంతరబోధలను ప్రథమదశలో అనుమతించినా, అవి అనుభవం ద్వారా నిరూపింపబడనిదే వాటిని సత్యాలుగా యోగం అంగీకరించదు. అనుభవానికి విలువ ఉన్నదా అని భౌతికమనస్సు శంకించవచ్చు. ఎందుకనంటే అనుభవం వ్యక్తిగతమే గాని వస్తువుపై ఆధారపడదు. అయితే ఇలా శల్యపరీక్ష చేస్తే ప్రయోజనమేమిటి? జ్ఞానము, అనుభవము సమస్తము వ్యక్తి లేనిదే ఉండవు కదా! మనకు వెలుపలనున్న భౌతికవస్తువులను మనము చూడగలుగుతున్నామంటే దానికి కారణం అది మన మనస్సు, ఇంద్రియాల నిర్మాణంపై ఆధారపడి ఉండటమే. (మనస్సు, ఇంద్రియాలు బహిర్ముఖంగా ఉన్నందున అవి బాహ్యావిషయాల వైపు మాత్రమే పోగలవు. లోపలవున్న ప్రత్యగాత్మను అవి దర్శించలేవు.) మనోదేహేంద్రియాల నిర్మాణం దీనికి భిన్నంగా ఉండి ఉన్నట్లయితే అవి మనకు వేరొక భౌతికప్రపంచాన్ని చూపించి ఉండేవి. విజ్ఞానశాస్త్రం ఈ విషయం స్పష్టం చేసింది కూడా.

సత్యము వ్యక్తులకు దేశకాలాల కతీతము

నీ మిత్రుడి అభిప్రాయం యోగానుభవం వ్యక్తిగతమనీ అది యోగి యొక్క వ్యక్తిత్వంవలన కళంకితమైనదని (స్వచ్ఛంగా ఉండదని) కదా! యోగులకుండే సంస్థాపరమైన నిర్దుష్ట వ్యక్తిగతానుభవాల విషయంలో ఆ అభిప్రాయంలో కొంత నిజం ఉండవచ్చు. ఇక్కడ కూడా భేదం బాహ్యాదృష్టికి చెందిందే. *యోగానుభవం ఎక్కడైనా ఒక్కటేననేది వాస్తవం.* నిజమే, యోగమార్గం ఒక్కటే కాదు. అనేక యోగమార్గాలున్నాయి. మనం అనేక కోణాలుగల అనంతసత్యాన్ని

ధ్యానించేటప్పుడు దానిని ఏ కోణంనుండి ఐనా దర్శించవచ్చు. అయినా స్థూలంగా అన్ని కోణాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. అంతే గాదు. సత్యం గురించిన అంతరబోధలు, సత్యానుసంధానంవలన కలిగే అనుభవాలు, యోగసిద్ధులు సర్వకాలాలలోను బహుదూర ప్రదేశాలలోను, వేరు వేరు యోగసాధనలు చేసే వారిలోను సమానమే. మధ్యయుగానికి చెందిన భారత, ఐరోపా దేశాలకు చెందిన యోగుల అనుభవాలలో భేదం లేదు. అయితే వాటి పేర్లు, ఆకారాలు, మతపరమైన ముసుగులు వేరు కావచ్చు. వీరిలో కొందరు తమ అనుభవాలు అర్థంకాక సూటిగాగాని, ఉత్తరప్రత్యుత్తరాల ద్వారా గాని పరస్పరం సంప్రదించుకొన్నా లేకపోయినా అనుభవాలలో మట్టుకు ఎటువంటి భేదము ఉండదు. విజ్ఞానశాస్త్రవేత్తల పరిశోధన ఫలితాలు అమెరికాలోని న్యూయార్క్, జపానులోని యోకహోమా నగరాలలో ఎక్కడ జరిగినా ఎటువంటి భేదము లేక సమానంగానే ఉంటాయి కదా! దీనిని బట్టి యోగానుభవాలు సమానమనీ, అవి విశ్వజనీయములనీ సత్యములనీ అర్థమౌతోంది. అయితే వాటిని వివరించే తీరులోనూ అందుకు ఉపయోగించే భాషలోనూ మాత్రం భేదం ఉండక తప్పదు.

పరమసత్యం అజ్ఞేయమనే వాదన

పరమసత్యం విషయంలో విక్టోరియా కాలపు సంశయవాది, భారతీయ వేదాంతి – ఉభయులు కూడా – అది ఉన్నదనీ, అయితే మరుగై ఉన్నదనీ అంగీకరిస్తున్నారు. ఉభయులు పరమసత్యాన్ని తెలిసికోలేమంటారు. వారిద్దరు చెప్పేదాంట్లో కొంత భేదము లేకపోలేదు. వేదాంతి సత్యాన్ని మనస్సు తెలిసికోలేదనీ, వాక్కు దానిని వర్ణించలేదనీ అంటాడు. అయితే మనస్సును, ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేసుకొని ప్రత్యగాత్మను దర్శించిన యోగికి మహత్తత్త్వము (సమిష్టి బుద్ధి, మహావిజ్ఞానము) తో అనుసంధాన మేర్పడినందున ఆ మహాచైతన్యపు వెలుగులో మనస్సు తన బాహ్యాంతరానుభవాలను తెలిసికొన్నప్పుడే, వాక్కు సమస్త విషయాలను సమగ్రంగా వివరించగలదని వేదాంతి స్పష్టీకరిస్తాడు. కాని విక్టోరియా యుగం సంశయవాది ఈ క్రొత్త

ప్రతిపాదనతో అంగీకరించడు. అతడు పాతపాటే పాడుతూ – "పరమసత్యం ఉన్నదో లేదో మనం చెప్పలేం. ఒకవేళ అటు వంటి ధోరణి ఉన్నట్లయితే దానిని ఎట్టి పరిస్థితులలోను మనం తెలిసికోలేం" అంటాడు.

(*SABCL* Vol. 22, pp. 189-190)

*

దైవానుభూతి ఎలా ఉంటుందో తెలుసా?

నేను మొదట వేరొక విషయం తెలియజెప్పాలి. అదేమిటంటే ఇంద్రియ గ్రాహ్యాములైన భౌతికసంఘటనలు ఎంత స్పష్టమో దేవుడు కూడా అంతే స్పష్టము, సత్యము. ఇక్కడ నిజంగా దేవుడు సత్యమే. జడప్రపంచంలో శ్రోత్రచక్షురాది ఇంద్రియాలు గ్రహించగల వస్తువులకంటె దేవుడు అధికంగా స్పష్టము, సత్యము. ఈ సత్యత కేవలం మానసికం కాదు. అది యథార్థానుభవం. దైవపరమైన శాంతి నీలోకి దిగివచ్చినప్పుడు, దేవుని సత్యస్వరూపము నీ చేతనలో దర్శింపబడినప్పుడు, దేవుని నిరతిశయానందము మహాసముద్రమువలె నిన్ను అన్ని వైపులను చుట్టిముట్టినప్పుడు, గాలికి ఎగురకొట్టబడే ఆకువలె నిన్ను మహావాయువులో నిక్షిప్తమైయున్న దివ్యశక్తి క్రియాశీలుని చేసినప్పుడు, దివ్యప్రేమ నీలో పొంగి సర్వప్రాణుల వైపు ప్రవహించినప్పుడు, దివ్యజ్ఞానము నిన్ను ముంచెత్తి, తన వెలుగులో నీకు స్వస్వరూపజ్ఞానము ప్రసాదించి క్షణమాత్రమున నీలో పూర్వమున్న అజ్ఞాన, దుఃఖ, అస్పష్టతలను తొలగించినప్పుడు, విశ్వమంతటిలో నున్నదంతయును ఏకైకసత్యములో అంతర్భాగమైనప్పుడు, ఆ సత్యమే నిన్ను సర్వదిక్కుల నుండి పరివేష్టించినప్పుడు, తక్షణమే అట్టి చేతనాత్మసంస్పర్శ చేతను, అంతరదృష్టి చేతను, పరివర్తన చెంది ప్రకాశవంతములైన మనోప్రాణదేహేంద్రియముల ద్వారా నీవు సర్వత్రా దేవుని దర్శించగలవు, స్పర్శించగలవు, దైవవాణిని వినగలవు. అప్పుడు నీవు దేవుడు లేడని వాదించవు, ఉన్నాడో లేడోనని సందేహించవు. ఎందుకంటే అప్పుడు దేవుడున్నాడనే

సత్యము నీకు పగటి వెలుతురు, గాలి, ఆకాశములోని సూర్యుని వలె స్పష్టముగా అనుభవమౌతుంది. ఈ వెలుతురు, గాలి సూర్యుడు వంటి భౌతికవస్తువులను నీవు నీ ఇంద్రియముల సహాయముతో మాత్రమే తెలిసికొనగలవు. కాని భగవంతుని గురించిన యథార్థానుభవం నీకు కలిగినప్పుడు, ఇంద్రియగ్రాహ్య విషయముల వలె గాక భగవంతుని తెలియుటలో నీకు ఏమాత్రం అనుమాన ముండదు.

(*SABCL* Vol. 22, p. 168)

*

యోగము ప్రత్యక్షానుభూతి

తత్త్వశాస్త్రమువలె మతములవలె యోగము ఒక సిద్ధాంతం గాని, మూఢనమ్మకం గాని కాదు. యోగము అనుభవయోగ్యమైనది. ఆ అమభవం ఎటువంటిదంటె అది సార్వజనీయ ప్రపంచాతీత చైతన్యపురుమనితో సంయోగము వలన కలిగేది. ఆ అదృశ్యపురుమనితో కలయికవలన కలిగే ఈ ఎరుకతోకూడిన అనుభవాన్ని మరల మరల పొందవచ్చును, తనకు తాను నిరూపించుకొనవచ్చును కూడా. యోగానుభవం భౌతికప్రపంచాన్ని గురించిన మన ఎరుక, అనుభవాలవలె అధికప్రామాణికమైనది. ఈ భౌతికప్రపంచంలోని దృశ్యమాన వస్తువులతోనూ, వాటికి చెందిన అదృశ్య మనస్సులతోను మనం రోజూ పెట్టుకొనే సంబంధం ఎంత సత్యమో యోగానుభవం కూడా అంతే సత్యమూ, ప్రామాణికమూను. యోగం చైతన్యవంతమైన ఐక్యత వలననే సిద్ధిస్తుంది. దానికి చైతన్యపురుమడే సాధనం.

(*SABCL* Vol. 21, p. 531)

అనువాదం: డా॥ కోట వేంకటేశ్వరరావు

యోగము యొక్క ప్రథమ నియమము

యోగమనగా మనిషిలో చంచలత్వము పోయి ఏకమాత్రభావమే రాణించుట. యోగికీ మామూలు మనిషికీ తేడా ఏమిటి? మనిషిని ఇంద్రియాలు పరిపరి విధాల లాగుతూ ఉంటాయి. మనస్సు స్థిరంగా ఉండదు. మనిషి స్థిమితం లేక గంతులేస్తూ ఉంటాడు. ఈ పరిస్థితి మార్చివేసి మనిషిలోని అన్ని విభాగములకు ఒకే లక్ష్యమును చూపించి ఆ దిశగా నడిపించినప్పుడు మనిషికిక చాంచల్యముండదు. ఇంద్రియములన్ని తలోవైపు కాకుండా ఒకే లక్ష్యానికి అంకితమైనప్పుడు ఎట్టి బెడదా ఉండదు. క్షుద్రప్రవృత్తులనుంచి మళ్లించి ఏకోన్ముఖము చేసినప్పుడు ఇక నువ్వు యోగపథమున స్థిరపడినట్లే. నిరభ్యంతరంగా ముందుకు సాగిపోవటమే ఇక నీ వంతు. — సంపాదకుడు

మనస్సు బదులు దివ్యచైతన్యము

సకల యోగసంసిద్ధియూ స్వభావసిద్ధముగ నొక నూతనావిర్భావము. మనోమయమైన భౌతికజీవనమునుండి, ఉన్నత ఆధ్యాత్మికమైన చేతనలోనికి, — మహత్తరమైన దివ్యసత్తలోనికి ఆవిర్భావమది. బృహత్తరమైన ఈ ఆధ్యాత్మిక సంస్థితిని అవశ్యముగా సాధింపవలసి యున్నదనెడి భావము మన యందత్యుత్కటముగ ప్రబుద్ధమగునంతవరకూ, ఏ యోగసాధనయూ విజయవంతముగ గొనసాగనేరదు.

యోగజీవితానికి పిలుపు

ప్రగాఢమైన ఈ బృహత్పరివర్తనమును సాధించవలసియున్న జీవాత్మకు ఈ ప్రబోధము వివిధమార్గముల గలుగవచ్చును. జీవుని స్వాభావికపరిణామ రహస్య మీ ప్రబుద్ధస్థితిని సాధించుటయే కావున, ఆ పరిణామ ద్వారముననే క్రమక్రమముగ నతనికి మెలకువ కలుగుటకు వీలున్నది. లేక, ఈ మెలకువ ఏ మత ప్రభావముననో, ఏ సిద్ధాంతప్రాబల్యముననో కలుగవచ్చును. క్రమక్రమముగా పొడమిన జ్ఞానమువలననో, ఆకస్మికముగ సంఘ

టించిన సంస్పర్శవలననో ఆఘాతము వలననో కలుగవచ్చును. బాహ్యపరిస్థితుల ఒత్తిడిచేతనో, ఆంతరపరిస్థితుల రాపిడి చేతనో కలుగవచ్చును. హృదయగ్రంథులను భేదించు నేదైన శబ్దశ్రుత మూలముననో, లేక, దీర్ఘవిమర్శ మూలముననో కలుగవచ్చును. యోగమార్గపరిచయము గల దూరస్థగురుని లక్ష్యభూతాచరణ ద్వారముననో, లేక సమీపస్థగురుని నిత్యసంసర్గ ప్రభావముల ద్వారముననో కలుగవచ్చును. జీవుని స్వభావమును బట్టియూ పరిస్థితులనుబట్టియూ నీ ప్రబోధము కలుగుచుండును.

గట్టి నిశ్చయము కావలెను

ఎట్లు కలిగిననూ, మన బుద్ధివృత్తియందునూ ఇచ్ఛాశక్తియందునూ దృఢమైన వినిశ్చయ భావము నెలకొని, తత్ఫలితముగ, సమగ్రమూ సమర్థమూనైన ఆత్మనివేదనము జరుగట కడుంగడు ముఖ్యము. శక్తి సంభరితమగు నొక క్రొత్త ఆధ్యాత్మిక భావవిస్ఫూర్తియూ, ఊర్ధ్వగతి ప్రవణతయూ జ్ఞానోదయ స్థితియూ సాధకునియందు దీప్తముగావలెను. అతని యంతరమున గలుగు పరివర్తన మాతని ఇచ్ఛాశక్తినీ, హృదయాభిలాషనూ ఉద్దీపింపజేయవలెను. యోగమువలన గాంచదగు సంసిద్ధి యంతయూ నీ మహత్తర సంఘటనమందే బీజప్రాయముగ నిమిడి ఉన్నది.

కేవలం మనస్సులో అనుకోటంవలన లాభం లేదు

కేవలము బుద్ధివృత్తితో నన్వేషించు పరతత్త్వభావన, బుద్ధితత్త్వము నెంతగా ఆకర్షించగల్గిననూ, ఫలప్రదము కానేరదు. హృదయముచే నభిలషింపదగినదియూ ఇచ్ఛచే సాధింపదగినదియూ అది యొక్కటే యనెడి దీక్ష గుదురవలెను. అప్పుడే యది ఫలప్రదమగును. ఏలయన, ఆత్మతత్త్వము బుద్ధియందు చింతన సేయదగినది మాత్రమే కాదు. జీవితము నందనుభవించదగినది. జీవితమందు దాని ననుభవించవలెనన్న, సాధకుని సత్తయందంతటనూ సమగ్రమైన ఏకాగ్రత గుదురవలెను. ఏకాగ్రతలేని ఇచ్ఛతోనూ, సంకోచరహితము కాని బుద్ధితోను, అసమగ్రమైన శక్తితోను సాధింపబడునది కాదీ

యోగలక్ష్యమగు పరివర్తనము, ఈశ్వరాన్వేషణము సేయువాడు అనన్య భావమున ఈశ్వరునికే తనను దా నివేదించుకొనవలెను. (*SABCL* Vol. 20, pp. 63-64)

*

జీవితములో సాధించవలసిన అనేక లక్ష్యములలో యోగముకూడ నొకటియని భావింపరాదు. యోగమే జీవిత సర్వస్వమునకునూ ఏకలక్ష్యముగ నుండవలెను. యోగములో సిద్ధి పొందుటకు రహస్యమిదియే.

క్షుద్రమైన ఆలోచనలకు ఏమాత్రం చోటివ్వరాదు

దేహేంద్రియవృత్తి ప్రధానమైన సామాన్య జీవనమును గడుపువారే మానవులలో నత్యధిక సంఖ్యాకులు. ఏ కొలదిమందియో మాత్రము, విశేషముగా మనోవృత్తి ప్రధానమయ్యూ పరిచ్ఛినమే యనదగు జీవనమును నడుపుచుందురు. ఈ ఉభయజీవన మార్గముల నుండియూ మరలి, ఆధ్యాత్మికమైన దివ్యజీవన పద్ధతి ననుసరించుటయే యోగముచే సాధింపనగు ముఖ్యాశయము. కావున మనయందలి ఏ శక్తి విశేషమేని, అపరజీవన ధర్మానుసారముగా నపర జీవమునందు అనురక్తమై యుండునేని, అయ్యది మన లక్ష్యమునకూ ఆత్మ నివేదనమునకూ విరుద్ధమైనదే యగును. అపరజీవము నందనురక్తమైయుండు ప్రతిశక్తినీ, ప్రతిప్రవృత్తినీ, ఆ యనురక్తినుండి మరల్చి, పరజీవనమున కెంతెంతగా వశంవద మొనర్చగలుగుచుందుమో, అంతంతగా మన ప్రయాణము సాగుచుండును; మన యభివృద్ధిని నిరోధించు ప్రతికూలశక్తులంతంతగా దుర్బలములగుచుండును.

పాత సంస్కారాలను పటాపంచాలు చెయ్యాలి

సకలశక్తి ప్రవృత్తులనూ సంపూర్ణముగ నిట్లు పరివర్తనమునొందించుటలో నెంతేని కష్టమున్నది. యోగమార్గమున గలుగు తడబాటుల కన్నింటికీ నిదియే మూలకారణము. ఏలయన, మన యాధ్యాత్మిక పునర్జన్మమునకు బ్రతికూలములై మన సాధనైకాగ్రతను భంగపరుపజూచు

పలువిధములగు నభ్యాసములూ ప్రేరణలూ, మన స్వభావమునం దేమి తత్పరిసరము నందేమి, మన వ్యష్టాత్మయందేమి, సమిష్ట్యాత్మయందేమి నిండి నిబిడీకృతమై యుండును. ఒక విధముగా మనము, ప్రబలమైన భావములచేతనూ, కామనలచేతనూ, సంసర్గలచేతనూ గుదిగూర్చబడిన దేహ ప్రాణ మనస్సంబంధమైన యభ్యాసముల పుట్టయని చెప్పవచ్చును. కొన్ని ప్రధాన స్పందనలతోపాటు, పునఃపునః ప్రవృత్తమానములగు పెక్కు చిన్నచిన్న శక్తులెన్నియో మనయందు మిశ్రితమైయుండును. దేహప్రాణమనోమయమైన సామాన్యమానవునియందలి ఈ పడియచ్చును భగ్నమొనర్చి, దివ్యత్వమునకూ మానవాతీత ప్రకృతికీ నిలయము కాగల ఒక నూతన దృక్కేంద్రమునూ నూతన వ్యాపార ప్రపంచమునూ సృష్టిచేయుటయే మన యోగసాధన లక్ష్యము.

SABCL Vol. 20, pp. 65-66)

*

వ్రతదీక్ష అత్యావశ్యకత

ఇట్లు, మన సకల సత్తకునూ లక్ష్యమైన పరతత్వమునందు దాని నేకాగ్రమొనర్చుచూ, ఆ పరమసత్యమునకు విరుద్ధమైన సమస్తమునూ ఎడతెగక నిరాకరించుచుండుటయే పురుషాకార ప్రధానమైన ప్రథమ దశయందు మన మనుసరించవలసిన పద్ధతి. పట్టుదల వీడని ఈ సాధన ఫలితముగా, మన ఆలోచనలూ, మన భావములూ, మన కర్మలూ, మన సమస్తమూ సంపూర్ణముగ నీశ్వరునకు నివేదితమగుట సంభవించును. ఈ నివేదన పర్యవసానముగ సర్వసమర్పణము సిద్ధించును. సకల ప్రకృతియూ సంపూర్ణముగ, సర్వతోముఖముగ, నీశ్వరాధీనమై పోవుటయే ఈ సాధనకు పరమ సాఫల్యము.

పురుషప్రయత్నము ఈశ్వరాధీన కర్మయోగముగా పరివర్తనము చెందు సంధికాలమున నానాటికి విశుద్ధమగుచూ నొప్పారు నొకవిధమైన నిర్నిద్ర నిశ్చలత్వము (passivity) సాధకుని కలవడును. ఈశ్వరుని దివ్యశక్తి యెడల దివ్యమైన అభిముఖ్యము క్రమ

క్రమముగా వృద్ధినొందును. ఏ తత్ఫలితముగా నొక మహత్తర మైన అప్రాకృత క్రియాశక్తి అంతకంతకు వేగవత్తరమగుచూ మన లోనికి పొర్లుకొనివచ్చును.

(SABCL Vol. 20, 80-81)

అనువాదం: కె. వేంకటరావు ('యోగసమన్వయము') నుండి

ఎప్పుడూ మరువ వద్దు

మనం అభ్యసించే యోగం కేవలం మన కోసమే కాదు, దైవం కోసం; దాని లక్ష్యం ప్రపంచంలో ఉన్న దేవేచ్ఛను పైకి రప్పించటం, ఆధ్యాత్మిక పరివర్తనను కలిగించటం, మానవజాతికి చెందిన మానసిక, ప్రాణిక, భౌతిక ప్రకృతిలోకి, జీవితంలోకి, దివ్యప్రకృతిని, దివ్యజీవనాన్ని క్రిందికి తీసుకొని రావటం, యోగానికి అవసరమైన పరిస్థితి మోక్షమే అయినా, దాని లక్ష్యం వ్యక్తిగత ముక్తికాదు, మానవజాతి విముక్తి, పరివర్తన. ఆ లక్ష్యం వ్యక్తిగత ఆనందం కాదు; దివ్యానందాన్ని – క్రీస్తురాజ్యాన్ని, మన సత్యయుగాన్ని భూమి మీదకు తీసుకొనిరావటం. మోక్షం వ్యక్తిగతంగా మనకు అవసరం కాదు; కారణం అంతరాత్మ నిత్య ముక్తం. బంధన ఒక భ్రమ, బంధించబడటం మనకొక క్రీడ తప్ప నిజంగా మనం బంధితులం కాము.

ఈ యోగంలో మొట్టమొదటి ప్రక్రియ 'ఆత్మసమర్పణ సంకల్పం'. నిన్ను నీవు నీ సర్వహృదయంతో నీ సర్వశక్తితో భగవంతుని చేతులలో ఉంచుకో. షరతులు విధించకు; దేనినీ, యోగంలో సిద్ధినికూడా అడగకు. ఆయననుంచి ఏదైనా కోరిన వారికి, వారు అడిగిన వాటిని దైవం ఇస్తాడు కాని దేనిని అడగకుండ తమ్ము అర్పించుకొను వారికి, వారు ఏది అడిగి ఉండే వారో, ఏది అవసరమో దానిని, దానితోపాటుగా తనను, తన ప్రేమను కూడ ఆయన యథేచ్ఛగా అనుగ్రహిస్తాడు.

(*SABCL* Vol. 16, pp. 411-414)

అనువాదం: తెన్నేటి పూర్ణచంద్రరావు

వందేమాతరం

హిందు ముస్లిం ఐక్యత

రాజకీయ సర్దుబాట్లవల్ల కాని లేదా కాంగ్రెస్ పొగడ్తవల్ల కాని హిందూముస్లిం ఐక్యత సాధింపబడదు అనే విషయాన్ని మనం కచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. ఆ ఐక్యతను ఇంకా లోతుగా మన మనస్సులలో, మన హృదయాంతరాళాల్లో మనం కోరుకోవాలి. దానికి కారణం, ఎక్కడైతే అనైక్యతకు కారణాలుంటాయో, అక్కడే వాటికి ఔషధాన్ని వెతకాలి.

ప్రేమ, ప్రేమనే తిరిగి తప్పక ఇస్తుందనీ, బలం బలంతోనే సమాధానపడుతుందనీ మనం తెలసుకోవాలి. ఈ సమస్యను పరిష్కరించే ప్రయత్నంలో, అపార్థమే మన విభేధాలకు అతి ముఖ్యకారణమని మనం గుర్తుంచుకుంటే మంచిది.

చక్కటి సదవగాహన, సానుభూతుల ద్వారా మనము అపార్థాలకుగల కారణాలను తొలగించేందుకు ప్రయత్నించాలి. మన ముసల్మాన్ సోదరునికి మనం, ఒక దేశభక్తుని యొక్క తడబాటులేని ప్రేమను అందించగలగాలి. అతనిలోనూ నారాయణుడు నివసిస్తున్నాడని మనమెప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. మన మాతృభూమి అతనికీ తన ఎదలో ఒక శాశ్వత స్థానాన్నిచ్చిందని మనం గుర్తుంచుకోవాలి; స్వార్థపూరిత బలహీనత మరియు పిరికితనంతో అతనిని సమీపించటం మనం మానేయాలి. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి ఇదొక్కటే మార్గం అని మా నమ్మకం. మా అనుభవపూర్వకమైన సత్యము.

ఒక రాజకీయ ప్రశ్నగా, హిందూ ముస్లిం సమస్యపట్ల మాకెప్పుడూ ఉత్సుకత లేదు కాని ఒక జాతీయసమస్యగా అది అత్యంత ముఖ్యమైన సమస్య.

(*SABCL* Vol. 2, p. 24)

*

మత్తైక ఆలోచన మరియు అనుభూతిలో, నీచత్వాన్ని సంకుచిత త్వాన్ని, లోతులేని అల్పబుద్ధిని వదిలివేయి. ఆకాశంకంటె విశాలంగా, కాంచనగంగ శిఖరంకన్నా ఉన్నతమైన, మహాసాగరం కన్న గంభీరమైన భావాలను కలిగి ఉండు.

(*SABCL* Vol. 17, p. 90)

అనువాదం: కాకుమాని తారానాథ్

సమాచార పత్రము

పాండిచ్చేరి బీచ్చాఫీసులో 20-26 మే, 2002 తేదీలలో 50 మంది ఉపాధ్యాయులకు ఒక విద్యాశిబిరము ఏర్పరచబడినది. సర్వసమగ్రమైన విద్య, భాషల బోధన, ఇంద్రియ జ్ఞానము ద్వారా ప్రకృతితో సంయోగము, Project method of teaching etc. ఇందలి అంశములు. ప్రాతఃకాలమున సంస్కృతశ్లోకముల వల్లింపు, యోగాసనములు, చిత్రలేఖనము విద్యాపరికరములు ఈ శిబిరములోని మరపురాని ఘట్టములు. 'హల్ద్వాని' కేంద్రమువారు "శ్రీఅరవిందుల భవిష్యదృష్టి" అనే ఒక హిందీ లఘుదీపికను ఖైదీలకు పంచిపెట్టిరి. శ్రీ నానక్‌చంద్ వారికి శ్రీఅరవిందుల ఆలీపూరు కారాగారానుభూతులను గురించి వివరించిరి.

ఆంగ్లమూలముల సూచన

SABCL	Sri Aurobindo Birth Centenary Library
CWSA	Complete Works of Sri Aurobindo
CWM	Complete Works of The Mother
Bull	Bulletin of the Sri Aurobindo International Centre of Education
MI	Mother India
AIM	All India Magazine